

Sociala mediers påverkan på unga vuxnas psykiska hälsa

En enkätstudie

Rémo Berg & Mina Tilander

Examensarbete
Det sociala området
2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	6028, 6029
Författare:	Rémo Berg och Mina Tilander
Arbetets namn:	Sociala mediers påverkan på unga vuxnas psykiska hälsa – En enkätstudie
Handledare (Arcada):	Eivor Söderström
Uppdragsgivare:	Positive Attitude Developement (PAD)
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med examensarbetet var att ta reda på hur unga vuxna i Finland använder sociala medier och hur de tror att sociala medier påverkar deras vardag och psykiska hälsa. Den centrala frågeställningen som har styrt examensarbetet lyder: Hurdan inverkan tror unga vuxna att sociala medier har på deras psykiska hälsa? Arbetet skrevs inom ramen för PAD projektet. I arbetets bakgrund och tidigare forskning tas det upp sociala medier, stress, psykisk ohälsa och unga vuxna. Den teoretiska referensram som använts i examensarbetet innefattar marginalisering, utstötning, integration och inklusion. Metoden i arbetet är en empirisk kvantitativ undersökning, med andra ord en enkät. Enkäten skickades ut till 18–29 åriga unga vuxna. För att hitta informanter till undersökningen spreds enkäten och följebrevet genom snöbollsmetoden per e-post samt via Facebook. På enkäten svarade sammanlagt 232 unga vuxna varav sex informanternas svar var utanför arbetets åldersgrupp och kunde inte användas för undersökningen. Resultatet visade att sociala medier orsakar mycket stress och press för unga vuxna. Att ständigt hänga med i vad som händer på sociala medier stressar och pressar många. Nästan hälften av alla respondenter berättade att de på något sätt ändrat sina levnadsvanor på grund av något de sett på sociala medier. Resultat visade att nästan alla ansåg att sociala medier påverkar deras vardagsliv mer eller mindre. Många berättade även att de någon gång känt sig utanför och exkluderade på grund av sociala medier. Unga vuxna är själv medvetna om att de påverkas av sociala medier och att sociala medierna är en stor del av deras vardag. Nästan alla trodde att sociala medier kan leda till depression och/eller andra psykiska problem och frågorna i enkäten bidrog till en omfattande inblick i olika områden gällande unga vuxnas psykiska hälsa. Som begränsningar i arbetet kunde ses till exempel att de flesta av respondenterna var kvinnor och att enkäten nästan enbart innehöll slutna frågor.</p>	
Nyckelord:	unga vuxna, psykisk ohälsa, stress, sociala medier, inklusion, PAD – Positive Attitude Development
Sidantal:	51
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	18.12.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	6028, 6029
Author:	Rémo Berg and Mina Tilander
Title	Social media impact on young adults' mental health - A survey study
Supervisor (Arcada):	Eivor Söderström
Commissioned by:	Positive Attitude Developement (PAD)
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this degree thesis was to examine how young adults in Finland use social media and to examine their perception of how their everyday life and mental health is affected by social media. The research question for the degree thesis is: What effect do young adults believe that use of social media has on their mental wellbeing? The thesis has been written within the framework of the PAD project. As background for the thesis and as prior research social media, stress, mental health and young adults have been examined. The theoretical frame of reference encompasses marginalization, exclusion, integration and inclusion. The method that's been used for this study is quantitative and empirical, more specifically a questionnaire has been utilized. The questionnaire was sent out to young adults aged 18 – 29. The so called "snowball sampling" method was used to find informants for the study and the questionnaire and accompanying letter was shared by email and on Facebook. The questionnaire was answered by 232 young adults, out of these informants six were found to be outside the age margin and their answers could not be used for the thesis. The results show that social media causes substantial stress and pressure on young adults. To continually keep oneself updated on what is happening on social media is a source of stress and pressure for many. Almost half of the respondents reported that they had changed their daily habits to some extent because of something they had taken part of on social media. Through the results could be seen that almost all respondents thought that social media impacted their life to some extent. Many reported that they had felt excluded because of social media. Young adults are aware that they are influenced by social media and that social media is a part of their daily lives. Almost everyone thought that social media could lead to depression and/or other psychological problems and the questions in the questionnaire contributed to a comprehensive insight into various areas of the mental health of young adults. There were also some limitations in the thesis, for example the fact that most of our respondents were women and that the survey almost exclusively contained closed questions.</p>	
Keywords:	young adults, mental health, stress, social media, inclusion, PAD – Positive Attitude Development
Number of pages:	51
Language:	Swedish
Date of acceptance:	18.12.2017

INNEHÅLL

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställning	2
1.2	Arbetsfördelning	2
1.3	Avgränsning.....	3
1.4	Arbetslivsrelevans	3
2	Bakgrund.....	4
2.1	Sociala medier	4
2.1.1	<i>Utveckling av sociala medier.....</i>	<i>6</i>
2.2	Stress	6
2.3	Psykisk ohälsa.....	7
2.3.1	<i>Psykisk hälsa som begrepp.....</i>	<i>8</i>
2.3.2	<i>Vanliga psykiska sjukdomar hos unga och unga vuxna.....</i>	<i>9</i>
2.4	Unga vuxna	10
3	Tidigare forskning	12
4	Teoretisk referensram	14
4.1	Marginalisering, utstötning och integration.....	14
4.2	Inklusion	16
5	Metod.....	16
5.1	Val av metod.....	17
5.2	Enkät	17
5.3	Följebrev	19
5.4	Snöbollsmetoden.....	20
5.5	Etiska aspekter	20
5.6	Google Forms.....	21
5.7	Genomförande.....	22
6	Presentation av material	23
6.1	Resultatredovisning	24
7	Analys.....	32
7.1	Stress och psykisk ohälsa	32
7.2	Unga vuxna	33
7.3	Inklusion	34
8	Diskussion	36

8.1	Metoddiskussion.....	36
8.2	Resultatdiskussion.....	37
8.3	Sammanfattning och förslag på fortsatt forskning.....	38
Källor		39
Bilagor		42
	Informationsbrev.....	42
	Enkät	43

1 INLEDNING

Det är nästan omöjligt att förstå samhället utan att beakta de olika medierna och deras roll i samhället. Medieanvändningen blir allt mer omfattande då till exempel mobiltelefonerna hela tiden utvecklas och man har möjlighet att nå medierna var man än befinner sig. Att definiera medierna kan vara svårt. Vanligtvis anser man medier vara de traditionella massmedierna så som tv, radio, tidningar och deras webbplatser, men också de sociala medierna så som Facebook, Twitter och bloggar kan ingå i begreppet. Medierna är samtidigt en form av kommunikationsteknologi, innehåll, produktion och tillämpande av innehåll samt interaktion med andra människor. Medierna kopplar människor till offentligheten och andra människor. (Seppänen & Väliaverronen 2014, s. 9) I detta examensarbete kommer vi att koncentrera oss på de sociala medierna.

Den sociala median är högst aktuell i samhället bland alla åldersgrupper eftersom den finns överallt, hela tiden, och därför är det viktigt att veta hur människor påverkas av den. Det är också viktigt att själv vara medveten om påverkningarna och hålla dem i minnet. Då kan man förhålla sig hälsosamt mot median och granska det man ser kritiskt.

Också den mentala hälsan är väldigt aktuell då statistiken visar att psykiska problem hela tiden ökar. Varje dag blir fem under 30-åriga i Finland förtidspensionerade på grund av mentala problem. (Raitasalo & Maaniemi, 2009) Med tanke på detta tror vi att nästan alla människor i något skede av livet kommer i kontakt med psykisk ohälsa.

Temat för vårt arbete har vuxit fram från både egna erfarenheter, intressen och ren nyfikenhet. Vi vet själva hur stor del den sociala median är av vardagen nuförtiden och hur mycket den kan påverka oss. Vi är intresserade av de unga vuxnas användning av sociala medier, kombinerat med psykisk ohälsa. Båda av oss är också intresserade av att arbeta med unga vuxna i framtiden och vi känner att det är viktigt att veta om makten som de sociala medierna har i de unga vuxnas vardag. Vi vill väcka diskussion kring median, som på många sätt är bra, men också har sina negativa sidor.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med det här examensarbetet är att ta reda på hur unga vuxna i Finland använder sociala medier och hur de tror att den sociala median påverkar deras vardag och psykiska hälsa.

Den centrala frågeställningen som kommer att styra vårt examensarbete lyder:

Hurdan inverkan tror unga vuxna att sociala medier har på deras psykiska hälsa?

1.2 Arbetsfördelning

Vi har tillsammans delat upp arbetet och diskuterat vem som koncentrerar sig på vilken del. Vi har försökt göra upplägget så jämt som möjligt, och trots att vi skrivit vissa delar självständigt har vi tillsammans gått igenom all skriven text och gjort ändringar ifall det har behövts. Mina har tagit det huvudsakliga ansvaret för att skriva om sociala medier och unga vuxna genom hela arbetet, medan Rémo har koncentrerat sig på den psykiska ohälsan. Vidare har Mina mera koncentrerat sig på metoden, medan Rémo har samlat ihop information inför den teoretiska referensramen.

Resultatredovisningen och diskussionen har vi skrivit tillsammans medan vi delat upp analysen enligt samma princip som bakgrunden. Alltså har Mina skrivit om sociala medier samt unga vuxna och Rémo har skrivit om den psykiska ohälsan samt teoretiska referensramen. Dock har vi även här tillsammans gått igenom texterna och gjort ändringar ifall det har behövts.

Följebrevet har vi skrivit tillsammans och enkäten har vi också skapat tillsammans för att kunna bolla idéer och få en så bra och mångsidig enkät som möjligt.

1.3 Avgränsning

I vårt examensarbete har vi använt oss av olika vetenskapliga artiklar med tidigare forskning som stöd för bakgrunden till arbetet. Områden vi har bekantat oss med har handlat om sociala medier, unga vuxna och psykisk hälsa.

I urvalet av tidigare forskning, hittade vi bra artiklar på databaserna Academic Search Elite (EBSCO), Science Direct, Google Scholar och Sage Journals, då vi gjorde vår literatursökning. Vi utförde sökningen på engelska med sökorden *social media*, *young adults*, *social networks*, *envy*, *social comparison*, *depression*, *stigma*, *youth*, *mental illness* och *mental health* i olika kombinationer.

I och med att median är något ständigt levande och förändrande så bestämde vi oss för att avgränsa resultatet till relativt nya artiklar och sökte därför endast från år 2010 och framåt.

Vi gjorde även en manuell sökning för att hitta relevant och aktuell information om media i Finland. Vi sökte på finska med sökorden *sosiaalinen media*, *nuoret* och *2016* på Google. Då hittade vi en aktuell forskning om ungas användning av sociala medier i Finland. *SoMe ja nuoret 2016* är en forskning gjord i Finland 2016 av ebrand Suomi Oy. Information samlades in med hjälp av en webbenkät som 5520 unga i åldern 13–29 år från hela Finland svarade på. En del av resultatet har vi tagit upp i bakgrunden till arbetet.

Vårt examensarbete skrivs inom ramen för PAD-projektet, vars målgrupp är unga vuxna i åldern 18–29, och därför har vi valt att koncentrera oss på just den åldersgruppen. Också den psykiska ohälsan går under ramen för PAD-projektet och passade därför bra med i kontexten.

1.4 Arbetslivsrelevans

Som uppdragsgivare för detta examensarbete fungerar PAD - Positive Attitude Development, alltså positiv attitydförändring. Projektet är ett samarbete mellan Yrkeshögsko-

lan Arcada och Tallin Univeristy och finansieras av Central Baltic. PAD handlar om att ändra attityder mot personer med mental ohälsa och sociala problem, samt minska det stigma som kommer i och med problemen. Projektet fokuserar på unga vuxna i åldern 18–29 år. Projektet vill även väcka diskussion och vara öppet för diskussion och på det sättet påverka attityder mot det positiva. (PAD 2016)

I ett arbete med människor är det viktigt att vara medveten om de sociala medierna omkring oss och förstå deras inverkan. Också att se möjligheter som den kan medföra för att kunna hjälpa unga är viktigt. Framtiden blir mer och mer digital och flera arbeten blir därmed också digitala och då har sociala medierna en ännu större roll i samhället.

Inom vårt yrkesområde är det också viktigt att veta hur unga vuxna påverkas av sociala medierna, som är en stor del av deras vardag och hur de sociala medierna också kan vara till hjälp för dem.

2 BAKGRUND

I detta kapitel kommer vi att ta upp olika bakgrundsfaktorer som vi anser att kan vara bra att känna till för att läsa vidare. Vi kommer att ta upp sociala medier, stress, psykisk ohälsa samt unga vuxna.

2.1 Sociala medier

Detta kapitel kommer att definiera begreppet sociala medier och berätta lite om sociala medier allmänt, samt användningen av dem i dagens samhälle.

Enligt Nationalencyklopedin är sociala medier ett *samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud*. Sociala medier skiljer sig från massmedian genom att innehållet är producerat av användarna själva och inte av en professionell organisation. Sociala medier är till exempel olika bloggar, webbplatser för videoklipp, chattprogram, webbaserade fotodagböcker och används vanligen för att skapa socialt umgänge, förmedla nyheter, marknadsföra, organisera, utbyta kultur och helt enkelt för underhållning. De flesta sociala medier har formen av olika webbtjänster där ett företag äger de servrar

som erbjuder tjänsten och lagrar informationen, medan användarna av tjänsten själva styr innehållet och kommunicerar med varandra. Sådana tjänster är till exempel Facebook, Twitter och Youtube som alla är väldigt populära bland unga vuxna. Tjänsterna gör det lätt för alla att skicka och ta emot information, utan desto större teknisk kunskap. (Nationalencyklopedin 2016)

Allt fler webbtjänster och hemsidor erbjuder olika funktioner för alla att delta och skapa innehåll själv, och internet förändras ständigt till ett mer kommunikativt forum för alla att delta. Sociala medier erbjuder och bidrar alltså allt mer till en mer jämlik kommunikationsteknologi där man kan uttrycka sig och kommunicera med andra på ett plan där alla har samma utgångspunkt. Samtidigt har sociala medier fått mycket kritik om den information som lagras om enskilda individer för till exempel olika företag och om det maktförhållande som skapas. (Nationalencyklopedin 2016)

Sociala medier är något som de flesta av människorna i vårt samhälle använder dagligen. Det talas speciellt mycket om unga i koppling till sociala medier och en genomsnitts ungdom (13–29 år) använder internet och sociala medier 21–30 timmar i veckan. De mest populära sociala medierna i Finland i dagens läge är Whatsapp, YouTube, Facebook, Instagram, Spotify och Snapchat. Hela 95 % av den unga befolkningen har tillgång till dessa via sin smarttelefon. Unga känner sig också obligerade att hela tiden hålla koll på allt ens vänner håller på med och vad de visar av sitt liv på sociala medier. Också att ständigt vara tillgänglig och kunna tala med sina vänner i realtid är viktigt. I medeltal använder man 10 olika sociala medier dagligen. (ebrand Suomi Oy 2016)

Att ständigt vara tillgänglig och måsta hålla koll på vad andra håller på med kan vara stressigt för många. Informationsflödet tar aldrig slut och det finns oändligt med information man kan ta åt sig. Man kan även lätt jämföra sig själv med det man ser och bli påverkad av det man ser på olika sociala medier. Många saker, till exempel i vår vardag, kan vara saker som vi tror att vi fattat självständiga beslut om, men egentligen har blivit påverkade av median. Många kanske inte ens förstår hur mycket de blir påverkade.

2.1.1 Utveckling av sociala medier

De flesta använder dator och internet dagligen. Man kan ha kontakt med sina vänner och familj, spela spel, söka och dela information eller till exempel vara delaktig i någon gemenskap på nätet. Först hade man datorer och använde internet via dem, men idag har de flesta i vårt samhälle en mobiltelefon som fungerar som en minidator där man kan surfa på nätet, lyssna på musik och i princip göra allt som man kan på en dator och lite mera. Allt det här har egentligen uppstått först i början av det här årtusendet. Ännu i slutet av 1900-talet dominerades medierna av tv, radio, film samt de tryckta medierna, som tidningar. Vid sidan av dessa fungerar idag alla de oändliga medierna på internet och bärs med överallt vi går. Då utvecklingen gått framåt, har också de mer traditionella medierna utvecklat sig och skapat olika nätverk och utvidgat sig till internet. (Seppänen & Väliaverronen 2014, s. 19)

Man började tala om de sociala medierna först på 2000-talet, men trots detta, har den generella idén om sociala medier uppstått redan tidigare. Till exempel på 1990-talet talades det om den första och andra medieåldern. Till den första hörs den traditionella masskommunikationen och den enkelriktade kommunikationsstrukturen där informationen går från få till många. Den andra medieåldern handlar däremot om en mer interaktiv kommunikation där demokrati och individens egna behov är i centrum. På 1990-talet talades det också om olika virtuella gemenskaper där användarna fritt fick skapa sin egen identitet. (Seppänen & Väliaverronen 2014, s. 36)

Att dela olika former av innehåll är en central del av sociala medier. I talspråk har sociala medier kommit att betyda ett nytt sätt att använda internet, där användarens roll och aktivitet är större än tidigare. (Suominen et al. 2013 s. 13–14)

2.2 Stress

Något som vi också anser vara relevant för vårt arbete är stress. Vi kommer i detta kapitel att redogöra för vad stress egentligen är och vad stress kan leda till på lång sikt.

Då man upplever att omgivningen ställer krav på en som man inte kan nå upp till kan en stressreaktion utlösas. Det som stressar en kallas för stressorer. Stressorer kan hos olika människor vara nästan vad som helst störande eller spännande. De stressorer vi normalt tänker på är kanske fysiska stressorer som deadlines eller ett störande ljud, men likadana stressorer också kan uppkomma då det ställs sociala krav. Vissa människor kan till exempel stressa över att de inte har tillräckligt med följare på Instagram. Utöver sociala och fysiska stressorer, kan också kognitiva faktorer bryta upp en stressreaktion. Kortvarig stress är helt normalt och alla upplever det, men långvariga stressreaktioner kan vara skadliga för kroppen. Lite stress är bra för människans prestationsförmåga till en viss gräns, men när gränsen är nådd, sänks prestationsförmågan. (Aroseus, 2013)

Mottagligheten av stress är individuell och varierar mycket från person till person. Tidiga barndomserfarenheter, genetisk disposition och erfarenheter som vuxen har också att göra med mottagandet och utsattheten för stress. (Borge 2011, s. 66–67)

Stress är alltså en naturlig reaktion på olika hot och yttre påfrestningar. Att vara stressad är ingen sjukdom, men stress kan leda till sjukdom, både psykisk och fysisk, samt förvärra redan existerande sjukdomar. Då stressen är akut livshotande kan stressen ge upphov till långvariga psykiska störningar. Ett exempel på dessa är posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) som ofta uppkommer efter ett trauma och kännetecknas av en hög stress- samt ångestnivå efter den traumatiska upplevelsen. Också icke-akuta stressreaktioner kan ge upphov till sjukdom. Till exempel då stressen blir långvarig kan en person insjukna i utmattningssyndrom som kännetecknas av stark trötthet, kognitiva problem samt sömnsvårigheter. (Åsberg et al., 2010)

2.3 Psykisk ohälsa

I detta kapitel kommer vi att redogöra för vad psykisk ohälsa egentligen betyder och berätta lite mer utförligt om olika psykiska sjukdomar.

Den psykiska hälsan utgör grunden för människans välbefinnande och funktionsförmåga. Psykisk ohälsa är ett omfattande begrepp. Man anser idag att det finns många orsaker till psykisk ohälsa. Människorna är olika sårbara för upplevelser och påfrestningar

som vi möter under livets gång. Man anser även att den individuella sårbarheten är till en viss del genetiskt betingad. Man säger att man kan få i arv den så kallade sårbarheten för att utveckla till exempel en psykos eller depression, men det betyder att det inte är säkert att sjukdomen bryter ut. En människas hälsa hänger mycket på vilka de yttre villkoren som styr ens liv är. Att inte ha ett fungerande socialt nätverk, att inte kunna styra sitt eget liv och att inte finna en balans i sitt eget privata liv kan också påverka den psykiska hälsan negativt. Andra orsaker till psykisk ohälsa kan också vara någon kroppslig sjukdom. Till exempel problem med ämnesomsättning kan medföra både psykiska och kroppsliga besvär. Även andra orsaker som ekonomisk stress, känsla av utanförskap, olika typer av psykiska funktionshinder, diskriminering, drog- och alkoholmissbruk kan påverka den psykiska hälsan. (Suntarbetsliv 2006)

Människor kan lida av olika problem som uppfattas vara psykiska, som till exempel extrem trötthet, oro, irritation eller förvirring. Det finns också tillstånd som individen själv inte upplever som besvärande men som andra människor ser och upplever som besvärande, som till exempel barns svårigheter med att sitta stilla. Dessa oönskade psykiska tillstånd utgör olika former av psykisk ohälsa. Avgränsningen om vad som är ett normalt tillstånd är inte självklart. Trötthet under hela dagen i en lång period uppfattas inte som normalt, men trötthet strax innan personen går och lägger sig ses som ett friskhetstecken. Likaså ses nedstämdhet i samband med att man förlorat någon närstående person eller anhörig som normalt, medan långvarig nedstämdhet utan uppenbara orsaker ses som avvikande. Uppfattningen om hur skillnaden mellan det avvikande och det normala påverkas således av hur olika situationer tolkas. Uppfattningen om vad som är normalt varierar mellan tidsperioder och olika kulturer. (Statens offentliga utredningar 2006, s. 50)

2.3.1 Psykisk hälsa som begrepp

För att vi skall må bra och klara av vardagen är det viktigt att vi har en stabil psykisk hälsa. Men psykisk hälsa och ohälsa kan vara svårt att förstå för många.

Det har gjorts många försök att förklara betydelsen av begreppet psykisk hälsa, utan att man har lyckats hitta någon klar definition. Psykisk hälsa betraktas ofta som en motsats till psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom. Det är också svårt att definiera begreppet psy-

kisk ohälsa. Med psykisk sjukdom menar man att det gäller en allvarlig psykisk avvikelse, som betyder att personen har en störd verklighetsuppfattning. Tillståndet förorsakar allvarligt lidande hos den som lider av psykisk ohälsa och likaså orsakar mycket lidande för personens omgivning. Begreppet psykisk störning förutsätter inte en störd verklighetsuppfattning hos personen och det behöver inte alltid fastställas en tid då sjukdomen började. Kännetecknande för en psykisk störning är att det finns en från normaliteten psykisk avvikelse. Psykisk ohälsa beskrivs som för personen är subjektivt upplevda och personens självrapporterade besvär som är av en psykisk karaktär. Dessa kan, men behöver inte, ha samband med en psykisk sjukdom eller störning. (Dahl 2002, s. 10–11)

2.3.2 Vanliga psykiska sjukdomar hos unga och unga vuxna

Olika rapporter på 2000-talet har visat att mängden unga med psykisk ohälsa ökar. Några direkta orsaker har man inte kunnat bevisa, men detta gäller hela åldersgruppen och inte bara ungdomar som är särskilt utsatta på grund av till exempel missbruk eller psykisk sjukdom hos en förälder. Detta kan bero på förändringar i miljöer där den unga spenderar sin tid som till exempel skola, arbetsplats eller förändringar på samhällelig nivå som påverkat utvecklingen av den psykiska hälsan. För ungdomar är det viktigt att kunna identifiera den psykiska ohälsa som kan leda till psykisk sjukdom. Om man i tid kan få en diagnos och den hjälp som behövs är det betydligt större chans att man kan förhindra att tillståndet blir långvarigt och funktionsnedsättande. (Socialstyrelsen 2013, s. 7)

Schizofreni

Personer i åldern 18 till 35 har den största risken att insjukna i schizofreni. Vanliga symptom för schizofreni är hallucinationer och vanföreställningar. Schizofreni kan innebära att personen får en nedsatt förmåga att tänka och bearbeta information om omvärlden. Sjukdomen är till en viss del ärftlig. (Socialstyrelsen 2013, s. 31)

Depression

Vanliga kännetecken för depression är en eller flera tidsperioder med sjukligt sänkt stämningsläge av varierande djup och varaktighet. Detta innebär att man förlorar käns-

lan av glädje och initiativförmåga och vill till exempel undvika aktivitet. Depression hör till en av de stora folksjukdomarna och risken för att insjukna drabbar människor i alla åldrar. (Socialstyrelsen 2013, s. 31)

Bipolär sjukdom

I bipolär sjukdom insjuknar man vanligen mellan åldrarna 15 till 30 år, men oftast i tonåren. Bipolär sjukdom är en psykisk störning som innebär att den insjuknade upplever ett periodiskt förlopp där både perioder av sänkt sinneställning samt förhöjd sinneställning förekommer. (Socialstyrelsen 2013, s. 31)

Ångestsyndrom

Ångestsyndrom är ett namn för flera olika ångestsjukdomar. Exempel på olika ångestsjukdomar är social fobi, panikångest och tvångssyndrom. När man upplever rädsla eller oro för något otäckt eller obehagligt är ångest en naturlig reaktion som kan uppstå. När ångesten uppstår kan man känna illamående, ängslighet och oro samt svettas och få andningsproblem. Det kan hända att ångesten blir så stark att den inte går över och tar helt över individens vardagliga liv. Om detta händer talar man oftast om sjuklig ångest och då kan personen ha svårt med att klara av till exempel skola eller jobb. (Socialstyrelsen 2013, s. 31)

Ätstörningar

Ätstörningar framkommer främst bland ungdomar. Ätstörningar kännetecknas av att man har problem med ätande, vikt och aptit. Vanliga former av ätstörningar är anorexia nervosa (avsiktlig självsvält) och bulimi (hetsätning). Ätstörningarna drabbar främst flickor och kvinnor. Det är vanligt att ungdomar inte förstår att de har ätstörningar. Flera flickor är övertygade om att ätstörningar är mycket vanligare än vad man tror. Medias budskap om att man ska vara enligt en viss kroppsmodell skapar stor press på enskilda individer som kan leda till ätstörningar. (Statens offentliga utredningar 2006, s. 86,117)

2.4 Unga vuxna

Eftersom målgruppen för vår undersökning är unga vuxna i åldern 18–29 är det viktigt att ta upp hurdan utveckling som sker i detta skede av livet. Alla utvecklas i sin egen

takt, och det är viktigt att komma ihåg att allas livsvillkor och typiska drag inte ser alls likadana ut. Därför kommer detta endast att vara en generell beskrivning av detta livs-skede för att bättre kunna förstå den sociala medians inverkan på just vår målgrupp.

Då man talar om en ungdom menar man oftast en person som är över 12 men under 20. Definitionerna varierar väldigt mycket och enligt vissa källor håller ungdomen på enda till 30-års ålder. Enligt Dunderfelt (2011, s. 84–86) handlar ungdomen om perioden mellan 12 och 20 år och perioden kan delas in i tre olika delar; tidig ungdom, mellanungdom och sen ungdom. Eftersom vi i vårt examensarbete koncentrerar oss på 18–29 åringar, kommer vi att ta upp den sena ungdomen och den tidiga vuxenåldern i detta kapitel. Den tidiga vuxenåldern är tiden efter den sena ungdomen.

Den sena ungdomen är tiden efter att man blivit myndig i Finland, det vill säga efter att man fyllt 18. Då är det typiskt att gå igenom en slags ideologisk kris där den unga söker sin plats i världen och funderar på vad hen vill göra i livet. Fast detta skede enligt Dunderfelts (2011, s. 84–95) modell tar slut vid 20-års ålder, kan skedet vara mycket längre för många. Man står inför val som kan påverka resten av ens liv. Samtidigt håller man dessutom på att ta steget mot ett vuxet och självständigt liv.

Efter den sena ungdomen kommer den tidiga vuxenåldern som kommer som en slags naturlig följd till ungdomen. Man kanske fortfarande söker sig själv, men tiden brukar ändå vara möten med nya människor och kulturer, idéer, samt överläggande av olika ideal och värden. Självsäkerhet och mogenhet börjar växa fram från saker man övervägt i ungdomen och tiden brukar ses som en energisk period i livet. Samtidigt kan många känna en form av inre oro och rädsla över att vuxenlivet verkligen börjar på riktigt och man måste kunna klara sig själv. De inre modellerna man har utvecklas ännu och kan fortfarande vara lite obalanserade och man speglar sig själv i världen runt om sig. För den tidiga vuxenåldern är det också typiskt att börja tänka på att skaffa en stadigvarande parrelation och börja tänka på att skaffa familj. (Dunderfelt 2011, s. 97–101)

Då man börjar närma sig 30 års-åldern är det vanligt att man börjar lugna ner sig. För många är studierna över och man kanske redan är inne i familjelivet och helt enkelt inte mera har samma energi som man hade tidigare. Sådant som man tidigare ansåg viktigt

och roligt kanske inte mer känns lika viktigt. Man börjar så småningom välja ett mer rutinerat liv och kanske igen bedöma om situationen och göra upp nya mål för sig själv. (Dunderfelt 2011, s. 103–113)

Målgruppen för denna studie är alltså i ett skede i livet med stora förändringar. Att övergå från ungdomen till vuxenlivet handlar om många stora förändringar och val. För alla sker förändringarna i olik takt och med olika känslor. För vissa kan det vara lätt och spännande medan det för andra kan vara en ångestfylld och jobbig process. Samhället pressar till att hitta sin egen plats medan man kanske inte känner sig redo ännu att hitta sin plats i världen.

3 TIDIGARE FORSKNING

Sociala medier har överlag forskats ganska mycket i. Den sociala medias roll i samhället blir hela tiden större och större och därför vill man veta hur människor påverkas av den. Hur de sociala medierna påverkar unga vuxnas psykiska hälsa har forskats på många håll i världen, och alltid har man fått liknande svar. Det har kommit fram att det finns en koppling mellan sociala medier och till exempel depression, olika former av ätstörningar samt sänkt självförtroende.

I studien *Social media use and anxiety in emerging adults* (Vannucci et al. 2016) har kopplingen mellan tiden spenderat på sociala medier och ångest undersökts. Till undersökningen valdes ett sampel på 563 unga vuxna i åldern 18–22 i USA, som själva fick rapportera sin tid spenderad på sociala medier och svara på frågor om ångest. Resultatet visade att mera tid spenderad på sociala medier var signifikant kopplat till symptom av ångest.

En annan studie, *The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults* (Sidani et al. 2016), visar att de som mest aktivt använder sociala medier har större sannolikhet att ha ohälsosamma ätvanor. Detta kan handla om både olika ätstörningar, som till exempel anorexi eller bulimi, eller helt enkelt ett förvrängt, ohälsosamt tänkande och agerande angående mat och/eller motion. Orsaken till att ohälsosamma ätvanor är multifaktoriell, men median anses vara en bidragande orsak. För att undersöka sambandet gjordes en tvärsnittundersökning där 1765 unga vuxna i åldern

19–32 fick svara på frågor om deras ätvanor samt hur ofta de besöker sociala medier och hur länge de spenderar tid på dem.

Användning av bara Facebook har också blivit kopplat till depression. I forskningen *Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms* (Steers 2014) kom det fram att Facebook påverkar den psykiska hälsan på många sätt. Man kan känna sig deprimerad, ha dåligt självförtroende och känna avundsjuka då man ser vad andra håller på med i sina liv. Det är lätt att jämföra sig med andra och känna sig sämre. Studien gjordes på 180 studeranden i åldern 19–57 och deltagarna fick svara på frågor om deras Facebook-användande. I studien kom det fram att de som spenderade mera tid på Facebook hade större sannolikhet att få symptom av depression, sänkt självförtroende och avundsjuka.

Helmut et al. (2015) har i studien *Social comparison, envy, and depression on Facebook: a study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals* forskat i liknande banor och fått ett liknande resultat. Deltagarna fick se olika påhittade Facebook profiler, jämföra dem med sig själva och berätta om sina känslor. Det deltog sammanlagt 89 personer med medelåldern 27,45 år i studien, både deprimerade och icke-deprimerade personer och de som inte var deprimerade fungerade som en kontrollgrupp. De som kände sig deprimerade redan från början kände tydligt starkare avundsjuka och sänkt självförtroende än de som inte var deprimerade.

En amerikansk studie som gjorts år 2014 visar att ju mer tid man lägger på sociala medier, desto större är sannolikheten är att man känner sig ensam och isolerad. Studien gjordes på ungefär samma ålders unga som vi kommer att göra vår undersökning på. Det kom fram att de som använder sociala medier mer än två timmar om dagen upplever sig dubbelt oftare socialt isolerade än de unga som använde mindre än en halv timme om dagen. Studiens författare ansåg också att det vore väldigt viktigt att studera mera inom detta ämne eftersom psykiska hälsoproblem och social isolering är så vanligt bland unga vuxna i dagens läge. Det som studien också nämner är att det inte finns en säkerhet om unga använder sociala medier på grund av att de känner sig socialt isolerade eller om de känner sig socialt isolerade på grund av användningen av sociala medier. Det kan vara att de som känner sig ensamma söker sig till sociala medier men å andra sidan kan det också vara att man börjar känna sig mera socialt isolerad då man till

exempel ser bilder från fester eller möten man själv inte blivit bjuden till. De som spenderar mer tid på sociala medier har också mindre tid över för att se till exempel sina vänner i riktiga livet. (Primack et al. 2017)

4 TEORETISK REFERENSRAM

I vårt arbete kommer vi att använda oss av Bent Madsens socialpedagogiska teorier. Vi kommer att beskriva olika uppfattningar om marginalisering och utstötning samt se på olika föreställningar om integration. Vi kommer även att ta upp inklusion som ett skilt kapitel.

4.1 Marginalisering, utstötning och integration

Inom forskningen om integration, marginalisering och utstötning finns det många olika uppfattningar om hur dessa tre begrepp ska förstås samt hur dessa processer ska undersökas. Det finns någorlunda samförstånd om att integration kan förstås som att samhället kan vara integrerat när det har grundats ett sammanhängande nätverk av sociala relationer mellan samhällets olika grupper och delsystem som till exempel skolor, familjer, institutioner och företag. En individ är socialt integrerad när hen har utvecklat sociala band och igenkännande punkter mellan sig själv och en grupp eller en samhällelig institution. (Madsen 2006, s. 135–140) Madsen (2006, s. 135–140) ser på integration från fyra olika synvinklar, integration genom social tillhörighet, integration genom social differentiering, integration genom rättigheter och integration genom sociala nätverk.

Med integration genom social tillhörighet menar Madsen (2006, s. 136) att individen binder sig till samhället genom gemensamma normer. Madsen menar att de gemensamma normerna skapar social integration genom att individen binder sociala band till samhällets gemenskaper och institutioner som familj, lokalsamhälle, arbetsplats, vänskapskretsar och offentliga institutioner. De bestämda sociala normerna knyter alltså individen till de sociala systemen. I denna modell kan marginalisering och utstötning förklaras med att sociala systemet inte klarar av att uppehålla sina normer för de enskilda medlemmarna. (Madsen 2006, s. 136)

I modellen integration genom social differentiering har det moderna samhället flera värdegemenskaper enligt Madsen. Alla grupper, gemenskaper eller sociala system existerar sida vid sida med sina egna värdesystem. Här kan inga grupper kräva att just deras värderingar är de rätta och skall gälla för alla andra, därför har alla grupper rätt att existera. Den sociala integrationen i samhället sker genom att de enskilda medlemmarna uppfyller villkoren för att delta i det sociala systemet. I denna modell är integreringen mycket komplicerad eftersom arbetsmarknaden, familjelivet och samhällets kulturella sociala liv alla har egna värderingar och förväntningar. (Madsen 2006, s. 137)

Integration genom rättigheter skapar ett socialt band mellan stat och medborgare som en rättighets relation. Den enskilda medborgaren integreras genom att den förstår att uppfylla sina skyldigheter, som innebär att medborgaren gör sin plikt som i detta tillfälle är arbete, utbildning, ansvar om sig själv och om sin egen hälsa. Marginalisering förklaras i denna modell genom att individen eller gruppen inte skött sina plikter som medborgare och staten inte har uppfyllt medborgarens rättigheter och förväntningar. (Madsen 2006, s. 139)

Integration genom sociala nätverk går ut på att individen skapar och bygger ett socialt nätverk. Det finns ingen som säger vem som tillhör detta nätverk utan individen bygger själv upp det genom sina kontakter. Dessa nätverk är uppbyggda frivilligt och av valda relationer som bygger på förtroende från båda hållen. Dessa nätverk fungerar oftast runt familjen, i grannskaps- och vänskapskretsar samt i lokalsamhällets frivilliga organisationer. Det skapas en social tillhörighet genom gemensamma moraler och de möjliggör socialt deltagande som har personlig och praktisk betydelse för deltagarna. Ett socialt nätverk är en resurs för den enskilda individen och är ett socialt kapital som kan användas för att fullfölja mål som är betydelsefulla för individen. Marginalisering och utstötning kan i detta fall bero på att individen har ett dåligt socialt nätverk. (Madsen 2006, s. 140)

I vårt arbete betonar vi det att marginalisering är en process och denna process är oönskad för personen. Man anser att det är fråga om att vara utestängd från deltagandet inom vissa av samhällslivets områden som både samhället och den enskilda individen anser vara viktiga. Det är inte nödvändigtvis fråga om att helt och hållet vara utesluten från ett eller samtliga viktiga livsområden. Marginalisering är inte något absolut begrepp, utan

ett uttryck för ett tillstånd som kan graderas. Det kan vara fråga om olika grader av marginalisering. Graden av marginalisering kan exempelvis beskrivas genom det antal livsområden som individen är utestängd från, eller genom hur omfattande marginalisering är i förhållande till det enskilda livsområdet. (Madsen 2006, s. 141)

4.2 Inklusion

Inklusion går ut på att medräkna och att innefatta någon i en helhet. Då man socialt inkluderar betyder det att alla ska inkluderas i till exempel samhällets olika institutioner. Alla ska få plats trots olika behov, sin sociala och kulturella bakgrund. Med socialt inkluderande menar man i stora drag att individen är en aktiv deltagare i samhället. Social inklusion är alltså motsatsen till social exklusion. Inklusion bygger på mänskliga rättigheter och jämställdhet. Det är en mänsklig rättighet att delta i samhället oavsett av bakgrund och kultur. Att inte vara inkluderade, det vill säga att vara exkluderad, förknippas ofta med negativa egenskaper hos individen. Dessa kan vara till exempel att individen anses vara lat eller ovillig till att anpassa sig. (Madsen 2006, s. 171–176)

Sociala inklusionens grundtanke är att utveckla den sociala mångfalden. Vi är olika, har olika bakgrund och förutsättningar men tillhör ändå samma samhälle. Människor är sociala varelser och normalt vill man bli inkluderad i samhället eller är det redan. Då man är exkluderad på grund av något kan det uppstå problem. Dock är man sällan helt och hållet inkluderad eller exkluderad och kan känna sig inkluderad i till exempel familjen men exkluderad på arbetsplatsen. Känslan av inklusion och exklusion är alltid subjektiv och man kan aldrig veta hur någon annan upplever det som för en själv är verklighet. (Jönhill 2012, s.40–43)

5 METOD

I detta kapitel presenteras genomförandet av studien vi kommer att göra. Metoden vi kommer att använda är en empirisk kvantitativ undersökning, med andra ord en enkät. Vi kommer också att diskutera de etiska överväganden som är relevanta inom vår studie och som vi har följt.

5.1 Val av metod

Vi kommer att använda oss av en enkät som vi med hjälp av snöbollsmetoden kommer att skicka ut till unga vuxna i åldern 18–29. Snöbollsmetoden innebär att en kontakt ger flera kontakter genom att sprida meddelandet (Lundgren 2012, s. 49). Vi valde enkäten som metod för att vi vill ha ett större urval av respondenter bestående av unga vuxna samt relevant information om de finländska unga vuxnas erfarenheter av sociala medier.

Enkäten som metod ger också möjligheten att få svar på också lite känsligare frågor som man kanske inte vill ta upp i till exempel en intervjusituation. Det blir också lättare att analysera resultatet då frågeformuleringarna är standardiserade och likadana för alla. Bara frågorna är rätt ställda, borde informationen bli relativt lättolkad. Ibland kan frågorna väcka tankar och kräva en stund att tänka för sig själv och det ger också enkäten möjlighet till. Svarandet görs på respondentens egna villkor. (Ejlertsson 1996, s. 10–11) En annan fördel med enkäten är att man får resultatet väldigt snabbt, speciellt om enkäten besvaras på nätet (Jacobsen 2007, s. 204).

En annan metod som vi funderade på, kunde ha varit att intervjua unga vuxna och deras kännedom om psykisk ohälsa och påverkningar de tror att sociala medier har. Nackdelarna i detta fall skulle ha varit att vi knappast skulle få lika många svar som i enkät, samt att ämnet vi behandlar kan kännas väldigt personligt för många och kan därför vara svåra att ta upp i en intervjusituation. Fördelarna skulle vara att de vore lätt att hitta en målgrupp för intervjun, samt att man lätt kunde få bättre och mer detaljerade beskrivningar och ha möjlighet att ställa följdfrågor. Respondenten har också möjlighet att själv ställa frågor om hen till exempel inte förstår något och på det här sättet kunde också missuppfattningar undvikas. (Ejlertsson 1996, s. 10–12)

Då vi funderat på de olika alternativen, deras fördelar och nackdelar, kom vi fram till att en enkät bäst skulle passa för att få svar på vår forskningsfråga.

5.2 Enkät

Vi har valt att använda oss av enkät som forskningsmetod. En enkät består att ett formulär med frågor som kan vara antingen öppna eller sluta, eller en kombination av dessa.

Frågorna är på förhand konstruerade och lämnar därmed inte plats för till exempel följdfrågor eller förklaringar. (Ejlertsson 1996, s.7–8)

Det är viktigt att sätta ner tid på formuleringen av frågorna och garantera att man får svar på det man vill och inte lämnar bort något som vore relevant för studien. Frågorna måste också vara formulerade så att alla kan förstå språket och kunna svara på frågorna med samma förutsättning och bakgrundsinformation. (Ejlertsson 1996, s. 25, 31) Det första steget är att säkerställa problemformuleringen. Om man inte vet vad man vill ta reda på, är det svårt att ställa de rätta frågorna. Undersökningen ska begränsas till vissa människor, ett visst fenomen och en viss kontext. (Jacobsen 2007, s. 33–34)

Ofta är enkäter väldigt slutna. De flesta frågorna har fasta svarsalternativ och alla frågor är i en bestämd ordningsföljd. Dock för att få in lite egna åsikter också, kan det vara bra att ha ett inslag av några öppna frågor. Om en enkät inte har någon öppen fråga, kan respondenten känna att enkäten blir för tvingad och inte alls låter en uttrycka sig med egna ord. Strukturen är fastställd före man börjar samla in informationen och på så sätt styr man vilken information respondenten kan lämna ifrån sig. Detta gör den kvantitativa metoden till en relativt sluten metod och undersökarens roll väldigt viktig. Den egna definitionen av frågor och svar avgör alltså vad man får information om, man går från teori till empiri. Utgående från de teoretiska antagen som är centrala för arbetet väljer man vad man ska söka för information och var man bäst får tillgång till den. Detta kallas för ett deduktivt förhållningssätt. (Jacobsen 2007, s. 48, 52–53, 195)

Då man använder en enkät blir också resultatet relativt lätt att bearbeta då det ganska långt går att standardisera. Med hjälp av olika dataprogram går resultatet att analysera och sedan dra vissa slutsatser om resultatet. Man kan ofta säga en hel del om variationer och samband mellan olika faktorer. Den kvantitativa metoden gör resultatet lätt att standardisera och att se vad det typiska är och vad som avviker från det normala. (Jacobsen 2007, s. 53–54)

Det som både kan vara en fördel och en nackdel med enkäten som metod är avståndet till respondenten. Vid kvantitativ metod blir resultatet lätt allt för ytligt, men i och för sig kan det inte heller vara för komplex då den riktas åt så många olika respondenter. Då

man gör en studie som denna, måste man alltså nöja sig med att mäta ganska enkla saker och inte gå in på djupet. Resultatet blir väldigt individualistiskt och det går inte att se variationer i olika grupper. Metoden vi använder oss av passar alltså bäst då man är intresserad av individuella åsikter eller erfarenheter och kontexten inte är i fokus. Resultatet låter en få information om summan av enskilda individer, till exempel hur de flesta anser något vara. (Jacobsen 2007, s. 54)

Då man börjar utforma sina frågor är det viktigt att tänka på hur man gör det. Det gäller att formulera sig lätt och använda sådana ord som förstås av alla. För att få ett reliabelt svar måste frågan betyda samma sak för alla som svarar på enkäten. Det kan vara bra att bolla mellan olika formuleringar och fundera på hur respondenten tar ställning till frågan. Att frågorna är korta och till och med lite talspråkliga kan vara en styrka. Man ska hålla frågan kort och undvika dubbla frågor, där man ska ta ställning till två saker i en fråga. Ord som kan ha flera meningar bör också undvikas eller förklaras tydligt. Ett exempel på detta kunde vara till exempel ordet ”miljö” som kan tolkas helt olika av olika personer. Frågorna får inte heller leda respondenten till att svara på ett visst sätt. (Jacobsen 2007, s. 190–194)

Då man har utformat sina frågor är det viktigt att också tänka på i vilken ordning frågorna kommer. En grundregel är att börja med de så kallad ”ofarliga” frågorna och ha de mera känsliga frågorna mot slutet. Om man börjar enkäten med känsliga frågor kan respondenten känna misstro och backa ur enkäten, det samma om enkäten känns för meningslös. Det gäller alltså att hitta en balans mellan uppställningen av frågor för att hålla respondentens intresse igång. (Jacobsen 2007, s. 195–196)

Då enkäten är klar, är det viktigt att testa enkäten. Man kan låta några personer svara på enkäten och be dem ge respons för den. Att analysera svaren och fundera om de har svarat på rätt sak kan också vara bra. (Jacobsen 2007, s. 199)

5.3 Följebrev

Då man har en enkät, måste man också ha ett följebrev där vissa saker angående enkäten tas upp. Följebrevet ska innehålla en kort beskrivning om undersökningens syfte samt

centrala teman i undersökningen, varför eller hur respondenten valts ut, information om anonymitet, svarsdatum då svaret senast ska vara inne, samt vem man kan kontakta ifall man har frågor angående enkäten. I slutet skall det också finnas ett tack och underskrift av avsändaren. Allt detta ska rymmas i högst tre stycken. (Jacobsen 2007, s. 205)

Följebrevets mening är att lugna och informera respondenten. Informationen är viktig både för att få respondenten motiverad att svara, samt för att det är etiskt rätt att informera om meningen med enkäten. Det är också viktigt och lugnande att veta att man får vara helt och anonym och vad informationen kommer att användas till. (Jacobsen 2007, s. 206)

5.4 Snöbollsmetoden

I vår studie kommer vi att använda oss av snöbollsmetoden för att hitta kontakter som kan svara på vårt frågeformulär, samt sprida vidare information om den för att kunna få så många svar som möjligt. Eftersom vi söker unga vuxna som inte studerar eller jobbar inom fältet för att besvara vårt frågeformulär, insåg vi att vi genom denna metod lättast kan komma i kontakt med dem. Vi söker unga vuxna som inte nödvändigtvis har lidit av någon form av psykisk ohälsa.

Snöbollsmetoden kan förklaras som en metod för kontaktskapande. Metoden kan användas som ett sätt att hitta nya informanter genom hänvisningar från kontakter som redan etablerats på det fält man studerar. Meningen är att en informant eller en kontakt skall ge flera kontakter genom att föra vidare meddelandet till andra, det vill säga att man med hjälp av en källa kan hitta en annan källa. (Lundgren 2012, s. 49) Metoden kan vara mycket givande men den kan också vara extremt krävande. Metoden kräver tid och resurser och man har ingen garanti för att man faktiskt får några resultat. Metoden kan leda till att snöbollen slutar rulla mitt i backen. Då måste man börja om från början. (Jacobsen 2007, s. 124)

5.5 Etiska aspekter

Att svara på frågor till exempel i en intervju eller enkät är alltid frivilligt och individen har alltid rätt att säga nej. Det är viktigt att tydligt klargöra syftet med undersökningen

och vad resultatet kommer att användas till. Att poängtera att enkäten vi gör är helt och hållet anonym och att det inte finns någon möjlighet till identifiering är också viktigt. All den här informationen måste deltagaren få innan hen börjar svara på frågorna. (Patel & Davidson 2014, s. 73–75)

Genom hela vårt examensarbete kommer vi att följa Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis. Till god vetenskaplig praxis hör bland annat att:

- vara ärlig, omsorgsfull och noggrann i undersökningen, dokumenteringen och presentationen av resultatet samt i granskningen av andras undersökningar och resultat
- använda dataansaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder som är överensstämmande med kriterierna för forsknings- och utvecklingsarbete och som är etiskt hållbara
- planera, genomföra och rapportera undersökningen eller projektet på ett sådant sätt att kraven på vetenskapliga metoder uppfylls
- ta hänsyn till det egna yrkesområdets etik (Arcada 2012)

Vi kommer att skicka ut en länk till de e-postadresser vi fått via snöbollsmetoden och innan man börjar svara på frågorna kommer det att finnas information om enkäten där syftet med enkäten kommer tydligt fram.

I själva enkäten är det viktigt att vi formulerat frågorna noggrant eftersom ämnet kan vara känsligt för många och frågorna kanske stundvis kan kännas personliga. Vi kommer också att sprida enkäten på Facebook via våra egna profiler och koppla informationen om enkäten till frågeformuläret. På detta sätt kommer alla som svara på frågorna veta att svaren används endast till vår undersökning.

5.6 Google Forms

I vår undersökning har vi tänkt använda oss av Google Forms. Det är en tjänst som är skapad och erbjuds av Google och är gratis tillgängligt åt alla som har ett Googlekonto. Tjänster gör det lätt att skapa ett formulär som antingen kan skickas ut via en länk till önskade mottagare, som vi har tänkt göra, eller publiceras på till exempel en nätsida.

Google Forms är snabbt och enkelt att använda och det finns många olika möjligheter till att designa just en sådan enkät man önskar sig. Man kan till exempel välja hur svarsalternativen skall se ut för respondenten; paragraftext, fleralternativ, checkrutor, välja från en lista, en skala eller ett rutnät. Resultaten kan enkelt läsas både i textform eller som en graf, och kan lätt importeras till exempel till Excel eller SPSS Statistics om man vill analysera vidare.

Vi valde att använda Google Forms eftersom det är gratis och låter användaren skicka ut enkäten till hur många respondenter som helst, samt för att det inte finns någon begränsning på egenskaperna. Dessutom erbjuder tjänsten möjligheten att enkelt skapa så kallade filterfrågor som leder respondenten till en följdfråga beroende på vad man svarade på frågan innan. Denna möjlighet kommer vi troligen att använda i vår enkät för att få in så många användbara svar som möjligt.

Negativa aspekter med tjänsten kan vara att man måste gå med på Googles användarvillkor, som bland annat säger att Google kan avbryta tillhandahållandet av tjänsten temporärt eller permanent utan någon som helst förvarning. Dessutom har Google fullständig ägar rätt till tjänsterna och alla intressen där till. (Google 2014)

5.7 Genomförande

Då vi byggt upp enkäten och följebrevet har vi följt vissa riktlinjer och rekommendationer om hur de ska se ut, som vi berättat mera om tidigare i metodkapitlet (5.2 och 5.3). Vi ansåg att Google Forms kunde erbjuda de möjligheter vi behövde för att konstruera en bra enkät för oss. Vi valde att ha de flesta frågor slutna, men även ta in några öppna frågor för att låta respondenten också uttrycka sig med egna ord och ta fram något vi kanske inte tänkt på.

Vi bollade olika idéer för frågor och försökte hitta inspiration från våra tidigare forskningar där vissa också använt sig av olika former av enkäter. Vi försökte att hela tiden utgå från vårt syfte och vår frågeställning för att på bästa sätt kunna ta ställning till dem i resultatdiskussionen.

Eftersom vår enkät är på svenska och vi främst kommer att sprida den i Svenskfinland, kommer det att avgränsa vår undersökning lite. Vi kommer att få information om finlandssvenska unga vuxnas upplevelse om hur de tror att sociala medier påverkar deras psykiska hälsa. De finskspråkiga unga vuxna kommer alltså att bli utanför undersökningen på grund av språket.

Då vi fått färdigt strukturen på vår enkät och gjort upp frågorna, funderade vi ännu på eventuella formuleringar och svarsalternativ. Vi bad även några vänner ta en titt på enkäten och ge feedback om frågorna och hur de fungerade tillsammans. Följebrevet utformade vi enligt modellen vi tog upp i kapitel 5.3 och såg till att allt som skulle vara med fanns med och att det följde en logisk ordning.

När vi fått färdigt enkäten och följbrevet, samt blivit godkända i planfasen blir det dags att skicka ut enkäten. Från att vi öppnar enkäten, kommer den att kunna besvaras i två veckors tid. Vi kommer att skicka ut länken till enkäten åt våra vänner, och be dem skicka den vidare till sina vänner. Eftersom enkäten inte innehåller många öppna frågor eller väldigt personliga frågor, kommer det troligen att vara omöjligt för oss att känna igen respondenterna. Respondenterna kan alltså också vara våra vänner. Därför funderade vi på att också lägga ut länken till enkäten på våra egna Facebook profiler. De flesta av våra vänner på Facebook är i den rätta åldern för vår undersökning och vi tror att vi kunde få många fler respondenter på det här sättet. Vi har funderat över om det är ett etiskt problem att våra vänner skulle delta i vår undersökning, men i och med att vi inte kommer kunna känna igen någon enskild person, anser vi det vara helt acceptabelt.

När två veckor gått och vi fått in tillräckligt med svar, kan vi börja analysera svaren. Vi kommer att bearbeta svaren och utföra en statistisk analys.

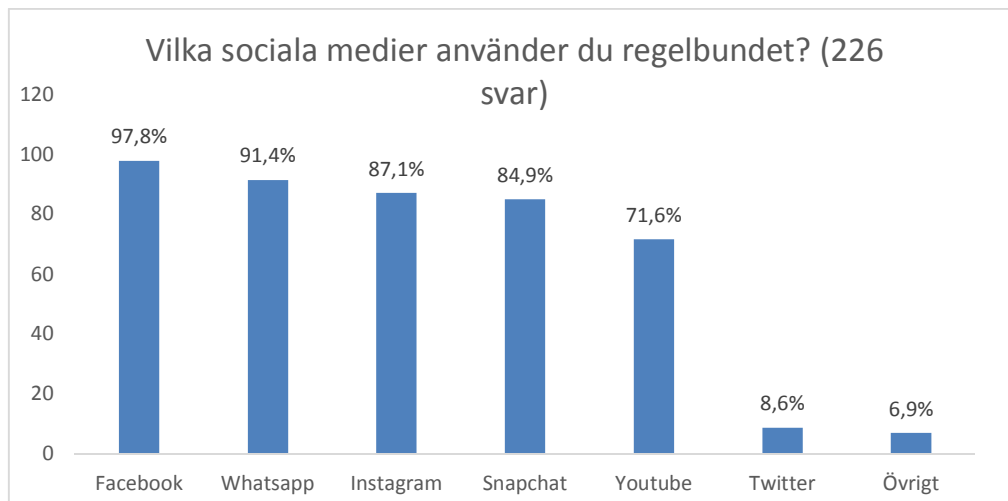
6 PRESENTATION AV MATERIAL

Vi spred vår enkät både via e-mail samt via Facebook och sammanlagt fick vi 232 svar på vår enkät. Det var många som skickade vidare enkäten, delade länken och som hjälpte oss att sprida den. Då två veckor gått, stängde vi enkäten och började gå igenom svaren. Vi började med att enskilt gå igenom svaren och radera de som var irrelevanta,

alltså de som var under 18-åringar eller över 29-åringar. Det var 6 stycken svar som blev raderade allt som allt. Sammanlagt analyserade vi alltså 226 svar. Det visade sig att vi inte bara fått svar från svenskspråkiga unga vuxna utan också från norska och finskspråkiga. I detta kapitel kommer vi att redovisa för det resultat enkäten gav oss. Vi har valt att göra diagram på vissa frågor för att göra resultatet tydligare, medan vi om andra frågor berättar endast med text.

6.1 Resultatredovisning

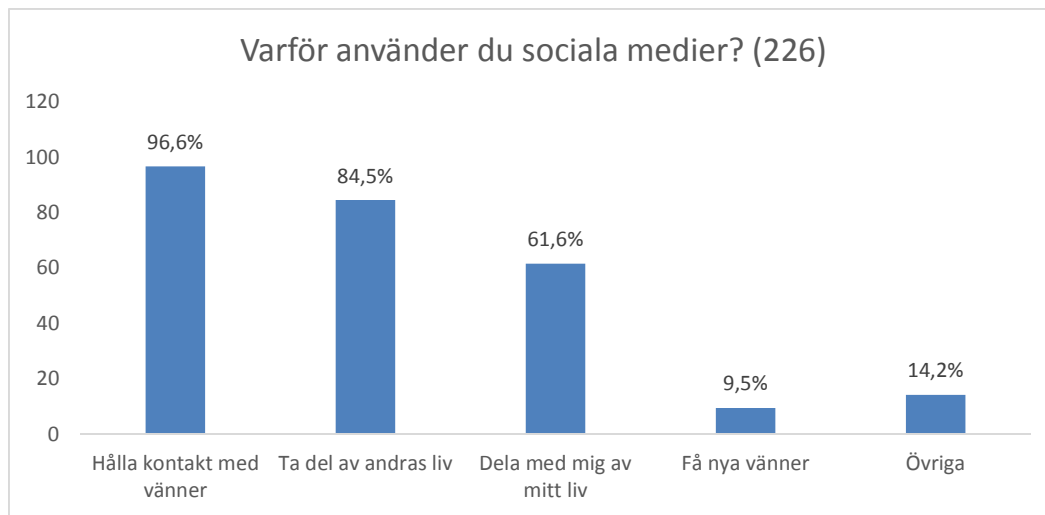
Sammanlagt svarade alltså 232 personer på vår enkät. Överlägset största delen av dessa angav att de var kvinnor, hela 192 stycken, alltså över 82 %. I åldern kunde man också se vilka åldrar som var starkast representerad. Vår målgrupp för enkäten var alltså 18–29 åriga unga vuxna. De som svarade på enkäten sträckte sig nog över hela denna åldersgrupp, men starkast representerat var 21–25 åringarna med 71,6% av svararna och näststarkast var 18–20 åringarna med 22,8 %. Den resterande delen av svararna var 25–29 åringar. Den grupp vår enkät bäst nådde var alltså kvinnor i åldern 21–25.



Figur 1. Vilka sociala medier använder du regelbundet?

Efter att vi tagit reda på bakgrundsinformation om våra informanter kom vi in på sociala medier. Nästan alla, 98,3% av respondenterna, berättade att de använder sociala medier flera gånger per dag. Resten berättade att de använder en gång per dag eller mer sällan.

Nästa fråga handlade om vilka sociala medier som används regelbundet av respondenterna. Som färdiga alternativ hade vi Facebook, Instagram, WhatsApp, Snapchat, Youtube, Twitter, samt en möjlighet att välja "Övrigt". I Figur 1 syns resultatet för denna fråga. En klar majoritet av respondenterna angav att de använde alla de färdigt utsatta alternativen, förutom Twitter. Många hade även valt alternativet "Övrigt" och några flera gånger förekommande svar från dessa var Jodel, Tumblr, Tinder, Reddit, LinkedIn, Pinterest samt bloggar.



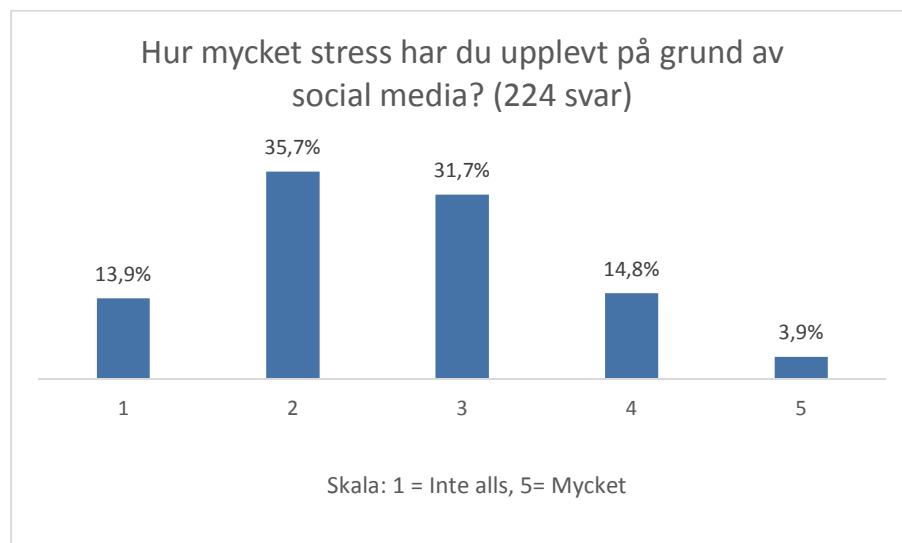
Figur 2. Varför använder du sociala medier?

I Figur 2 syns svaren på frågan "Varför använder du sociala medier?". Den klart största orsaken för många var för att hålla kontakt med sina vänner samt ta del av andras liv. Många ville också dela med sig av sitt eget liv för andra att se. Även på denna fråga hade många respondenter svarat "Övrigt" och preciserat det med egna alternativ. Några flera gånger förekommande svar var till exempel underhållning, tidsfördriv, beroende, följa sådant som intresserar, jobba eller få inspiration.

Vi hade också med en fråga där respondenterna fick svara på om sociala medier påverkar deras vardagsliv. Som svarsalternativ hade vi Nej, Ja, lite och Ja, mycket. Endast 9,5 % av respondenterna berättade att de anser att sociala medier inte alls påverkar deras vardagsliv. Detta betyder alltså att 90,5 % ansåg att sociala medier påverkar dem mer eller mindre.

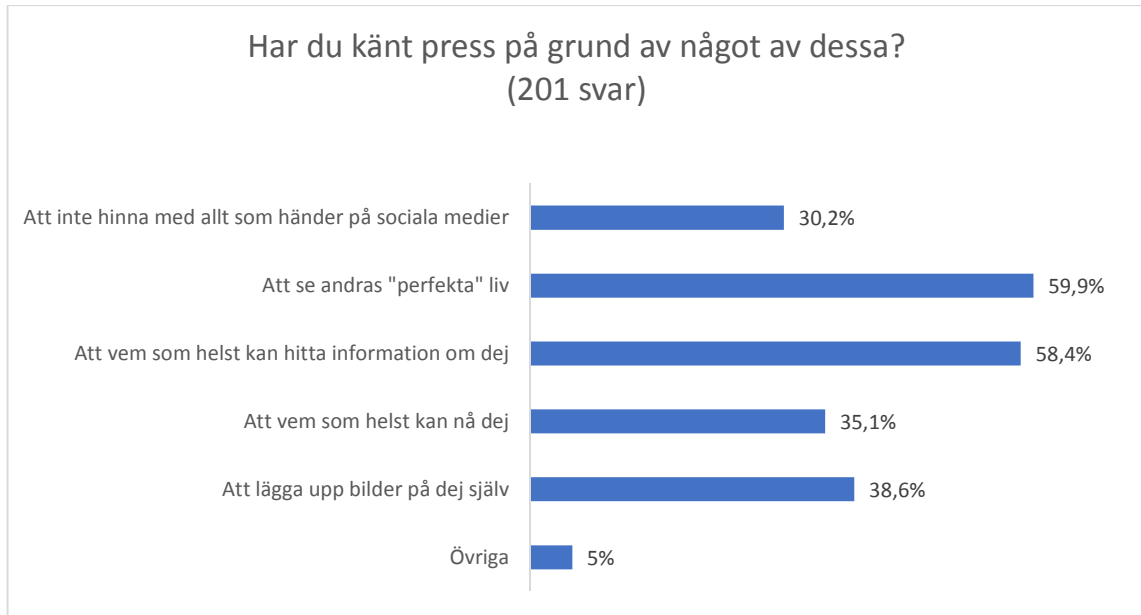
I vår enkät hade vi två öppna frågor där respondenten fritt fick berätta sin åsikt. En av dessa var en fråga om levnadsvanor och om respondenten ändrat på sina levnadsvanor på grund av något man sett på sociala medier och på vilket sätt i så fall. Endast dryga hälften av respondenterna svarade på denna öppna fråga. Cirka 30 av dessa svarade nej, men resten kunde nämna något som ändrats i deras levnadsvanor på grund av någonting de sett på sociala medier. Den helt klart största delen berättade att de ändrat på sina matvanor på något sätt, att de blivit vegetarianer eller veganer och börjat äta allmänt nyttigare. Etiska aspekter togs fram flera gånger i både matvanorna och i till exempel allmän konsumtion av till exempel kläder och plast. En stor del berättade också att de börjat träna mera eller på ett annat sätt än tidigare på grund av sociala medier. Mest kom det upp saker som ofta anses som positiva, men många hade också berättat om negativa påverkningar. Många tog till exempel upp att sociala medier tar mycket av deras tid, är ett beroende och att de känner någon form av press att se ut på ett visst sätt på sina sociala medier. En av respondenterna berättade till exempel att:

Jag tränar mer och tänker mer på kosten än jag antagligen skulle göra utan sociala medier, jag får ofta dåligt samvete om jag skippar en träning/äter ohälsosamt eftersom jag är rädd att jag skulle bli tjock och har en viss bild av hur man ska se ut som kvinna, den bilden är snäv men jag kan inte hjälpa åt att jag tänker så här... känns även som man borde vara jättesocial, göra en massa roliga saker, träffa en massa nya vänner för att få så mycket likes och följare som möjligt, så även om jag inte har lust att göra allt det där gör jag det ändå för att det känns som man måste.



Figur 3. Hur mycket stress har du upplevt på grund av sociala medier?

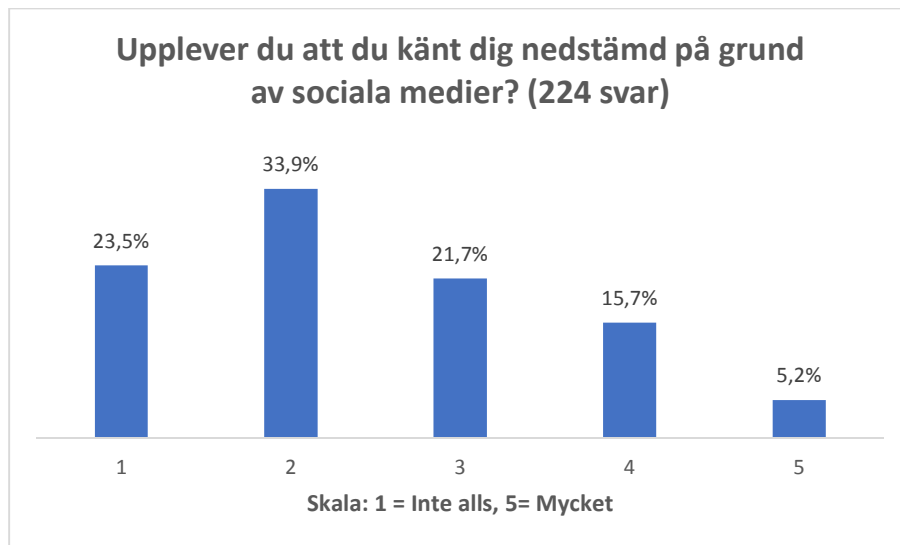
I enkäten frågade vi också hur mycket respondenterna skulle beskriva att de känt stress på grund av sociala medier. I Figur 3 syns svaren vi fick och det kommer tydligt fram att en stor del av respondenterna känt någon form av stress på grund av sociala medier. Endast 13,9 % berättar att de inte känt någon som helst stress på grund av sociala medier, medan resten mer eller mindre känt det.



Figur 4. Har du känt press på grund av något av dessa?

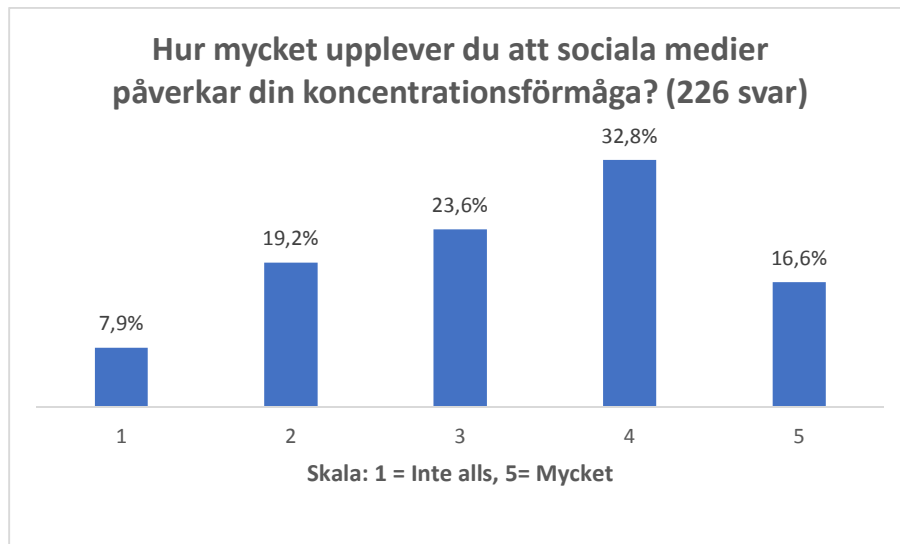
För att lite precisera vad det är som skapar press med sociala medier inkluderade vi även en fråga där vi presenterade olika möjligheter om varför man kanske känt press. I Figur 4 syns svarsalternativen och fördelningen av svaren. Även i denna fråga inkluderade vi en kategori "Övrigt" där man själv fick berätta om det var något annat än de vi tagit upp. Över hälften av de som svarade på enkäten berättade att de känner press på grund av att vem som helst kan hitta information om en och att se andras "perfekta" liv. De som kryssade för "Övrigt" berättade bland annat att de känt press för att de ska få tillräckligt mycket "likes" på sina bilder och att man måste vara tillgänglig för sina vänner dygnet runt. En av respondenterna beskrev sin press på grund av sociala medier på följande vis:

Satt och tänkte här om dagen på hur långt jag kommit från att ha varit alldeles nergrävd i en värld av social media. Jag känner inte längre ett måste att publicera bilder med jämna mellanrum så att människorna omkring mig inte ska tro att jag har ett 'tråkigt' liv. Men trots allt använder jag fortfarande flera sociala medier dagligen, och då jag tänker på att sluta använda Instagram eller Facebook finns det än idag något som säger stopp. Mitt beroende för sociala medier går så djupt att jag nästan inte kan tänka mig en vardag utan dem, och det är definitivt alarmerande.



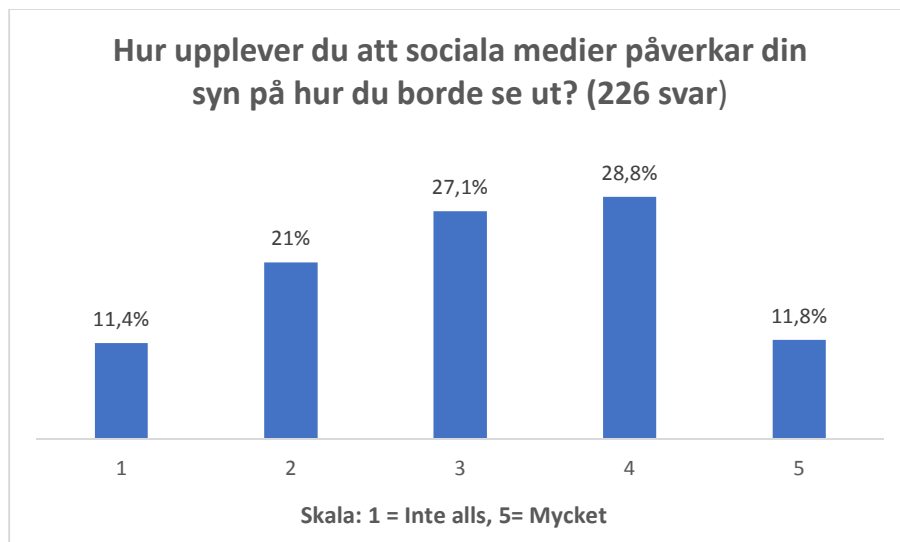
Figur 5. Upplever du att du känt dig nedstämd på grund av sociala medier?

I Figur 5 syns en fråga som handlar om nedstämdhet och om man upplever att man känt sig nedstämd på grund av sociala medier. Av respondenterna har 23,5 % angett att de inte känt sig alls nedstämda och 5,2 % angett att de känt sig mycket nedstämda på grund av sociala medier. Den resterande 71,3 % ansåg att de känt något där i mellan.



Figur 6. Hur mycket upplever du att sociala medier påverkar din koncentrationsförmåga?

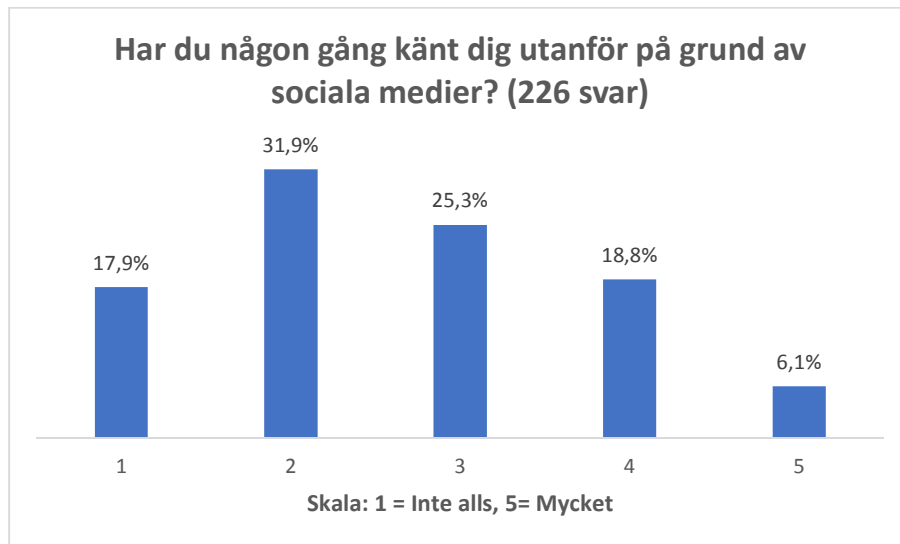
Vi frågade även respondenterna hur mycket de upplevt att sociala medierna påverkar deras koncentrationsförmåga. Som förklaring till frågan hade vi även lagt till en precisrande underrubrik ”Till exempel på jobbet eller i skolan”. Som man i Figur 6 kan se anser endast 7,9 % att sociala medier inte alls påverkar deras koncentrationsförmåga. Hälften av respondenterna (49,4 %) har uppgivit att sociala medier påverkar deras koncentrationsförmåga mycket eller lite mindre än mycket.



Figur 7. Hur upplever du att sociala medier påverkar din syn på hur du borde se ut?

I frågan om hur mycket man upplever att sociala medier påverkar synen på hur man ska se ut är svaren ganska jämt utspridda över hela grafen som Figur 7 visar. Största delen av respondenterna anser ändå att sociala medier påverkar synen på hur de ska se ut till en viss del. Över 40 % anser att sociala medier påverkar deras syn på hur man borde se ut mycket eller lite mindre än mycket.

I vår enkät frågade vi även om ätvanor och om ens egna ätvanor påverkats av sociala medier. Ätvanor hade vi preciserat med en underrubrik ” Till exempel hur ofta du äter, vad du äter och varför du äter det som du äter.” Som svarsalternativ hade vi *ja, positivt*, *ja, negativt* och *nej*. 51,9 % berättade att deras ätvanor inte påverkats alls av sociala medier. Av de resterade angav 38,1% att deras matvanor påverkats positivt och 10 % att de påverkats negativt.

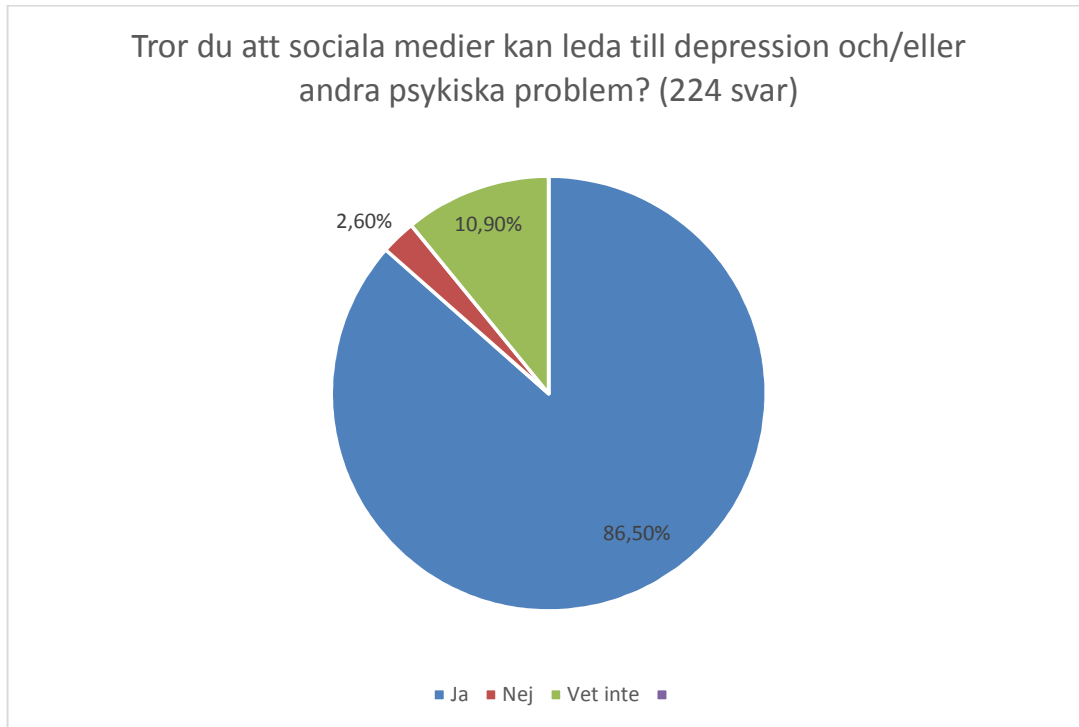


Figur 8. Har du någon gång känt dig utanför på grund av sociala medier?

Då vi frågade om respondenterna någon gång känt sig utanför på grund av sociala medier, till exempel om ens kompisar varit bjudna någonstans man själv inte varit bjuden till, berättade endast 17,9% att de aldrig känt sig utanför på grund av sociala medier. Största delen av respondenterna var på en skala från 1 till 5 någonstans vid 2 och 3. 6,1 % berättade att de mycket ofta känner sig utanför på grund av sociala medier.

I enkäten hade vi även några frågor om mobbning. Först frågade vi om man själv blivit mobbad via sociala medier. En klar majoritet, 86,5 % angav att de inte hade blivit mobbade medan de resterande 13,5% hade blivit mobbad via sociala medier. I en annan

fråga frågade vi om man kände någon som blivit mobbad via sociala medier, till exempel vänner eller släktingar och då var procentarna betydligt mer jämna. 52,8 % berättade att de inte kände någon som blivit mobbad via sociala medier, medan 47,2 % berättade att de kände.



Figur 9. Tror du att sociala medier kan leda till depression och/eller andra psykiska problem?

Som Figur 9 visar trodde 86,5 % av våra respondenter att sociala medier kan orsaka depression och/eller andra psykiska problem. Endast en väldigt liten procent var av den åsikten att sociala medier inte kan orsaka några som helst psykiska problem alls.

I slutet av vår enkät hade vi en avslutande fråga där vi frågade om informanterna ännu hade något annat att tillägga. I svaren som vi fick på denna fråga ville de flesta mänskorna lyfta fram positiva och negativa sidorna med sociala medier. I svaren kom det fram att grovt sagt ungefär hälften av de som svarade uppnått en känsla av att deras psykiska hälsa blivit bättre på grund av sociala medier. Genom att via sociala medier hålla kontakt med människor man inte träffar dagligen, känna sig inkluderade i grupper och förbättra sina levnadsvanor kände människorna att de mådde bra.

Andra hälften angav däremot att sociala medierna orsakat mer negativa effekter. Här lyftes fram hur sociala medierna är beroendeframkallande och tar mycket tid av ens vardag, skapar ångest över att måsta hålla sig nåbar hela tiden samt orsakar sömnsvärigheter och försämrad koncentrationsförmåga. Många berättade om hur de raderat alla sociala medier för att må bättre men snabbt laddat dem tillbaka eftersom de kände att de antingen blev utanför vänskretsar och det som pågår eller för att de var beroende på att bläddra igenom vad som händer på sociala medier. Några berättade även att de under de senaste åren lidit av depression eller ätstörningar. Flera respondenter ansåg att det är ganska alarmerande hur de inte ens kan tänka sig en vardag utan sociala medier.

7 ANALYS

I detta kapitel kommer vi att analysera det resultat vi fick genom att koppla det till vår faktagrund. Vi kommer att redogöra för skilda kapitel från vår bakgrund, tidigare forskning och teoretiska referensram.

7.1 Stress och psykisk ohälsa

I vår undersökning kom det fram att sociala medierna orsakar mycket stress och press för unga vuxna. Att ständigt hänga med i vad som händer på sociala medierna stressar och pressen blir större då man jämför sitt eget liv med sina kompisars. Många berättade också om koncentrationssvårigheter de har på grund av sociala medier, att de kände sig nedstämda eller hade lidit av ätstörningar främst på grund av sociala medier.

När vi jämförde resultatet med teorin och tidigare forskning om ämnet kunde man se tydliga saker som ledde till en försämrad psykisk hälsa hos de unga vuxna. Hit hörde till exempel ångest, stress och press som respondenterna ofta tog fram i svaren samt andra tecken på psykisk illamående som till exempel koncentration- och sömnsvärigheter. Det kom även flera gånger fram i undersökningen, hur illamåendet började från att personen upplevde lite stress som sedan ökade och blev värre med tiden. Största delen av de som svarade på enkäten upplevde att sociala medier påverkade deras tankar om till exempel hur deras kropp och liv borde se ut. Detta påverkade sedan vidare hur de åt och motionerade. Att ändra sina levnadsvanor behöver inte försämma en persons psykiska hälsa men

om det går till överdrift kan det leda till allvarliga skador för personens psykiska hälsa. Exempel som också framkom i de svar vi fick var ätstörningar och depression.

Tidigare forskningar visar att under 2000-talet har mängden unga med psykisk ohälsa ökat (Socialstyrelsen 2013, s. 7). Under 2000-talet föddes också sociala medierna och blev en stor del av människans och framför allt ungdomens vardag. Tidigare forskningar visar att mängden tid spenderat på sociala medier är kopplad till symptom av ångest och ökad sannolikhet av att känna sig ensam och isolerad (Primack et al. 2017). Av respondenterna i vår undersökning använde nästan alla (98,3%) sociala medier flera gånger om dagen. Det visade sig att grovt sagt så tyckte hälften av respondenterna att sociala medier inte störde deras vardagsliv och psykiska hälsa medan andra hälften tyckte tvärtom. Största delen (86,5%) av de unga vuxna som svarade på vår undersökning tror ändå att sociala medier kan orsaka depression eller andra allvarliga psykiska problem.

7.2 Unga vuxna

I bakgrunden till vårt arbete tog vi upp unga vuxna och hur unga vuxnas liv typiskt ser ut. I vårt resultat kunde vi se en stark koppling mellan sociala medier och olika ideologiska kriser som unga vuxna ofta tenderar att ha. Många berättade till exempel om olika konsumtionsvanor och etiska val de börjat tänka mera på samt allmänt hur de ändrat sina levnadsvanor på grund av något de sett på sociala medier. Nästan hälften av alla respondenter berättade att de på något sätt ändrat sina levnadsvanor på grund av något de sett på sociala medier och en stor del av dessa berättade i de öppna frågorna att sociala medier verkligen öppnat ögonen för dem gällande till exempel köttindustrin.

Typiskt för åldern mellan 18 och 29 är också en form av inre oro och rädsla över de förändringar som sker i livet. Man kanske testat olika livsstilar och balanserar mellan olika inre modeller. För många kan denna period i livet också vara fylld av stress och ångest och ses som en jobbig period. Detta kunde vi också tydligt lyfta fram från vårt resultat då många till exempel berättade att de var beroende av andra människors åsikter, kände ångest för sociala medier och att publicera sina egna bilder då man jämt ser bilder från alla andras ”perfekta” liv.

Många berättade att de använder sociala medier för att hålla kontakt med sina vänner och vara en del av en gemenskap. I de unga vuxnas liv är det speciellt viktigt att möta nya människor och kulturer och via dem öppna ögonen för olika ideologier.

På sociala medier och nätet kan man allmänt också hitta viktiga och pålitliga artiklar, forskningar eller till exempel videon som kan bidra till att man stärker sina egna åsikter om någon viss sak och på det sättet sin egen identitet. Detta var en aspekt som många också nämnde i de öppna frågorna.

Sociala medier kan hjälpa unga vuxna att spegla sig själv i världen runt omkring sig och tänka kritiskt. Som vi i bakgrunden tog upp står vår målgrupp framför, eller mitt i, stora förändringar och val som påverkar resten av livet. Sociala medier har enligt vår undersökning tytt på möten med nya människor, kulturer, idéer och ideologier. På denna bas kan vi säga att sociala medier påverkar unga vuxna på en bred skala.

7.3 Inklusion

Sociala medier påverkar på många sätt unga vuxnas liv och på så sätt också den psykiska hälsan. Det visade sig att nästan alla som använder sig av sociala medier gör det för att hålla kontakt med sina vänner och vänskretsar. Så gott som alla berättade att de använder sociala medier flera gånger under dagen. En stor del av våra informanter berättade även att de känner sig beroende av sociala medier och att de på något sätt är obligerade att hålla sig uppdaterade på sina vänners liv och allt som händer på sociala medier. Det visade sig att många kände sig marginaliserade och exkluderade ur sina vänskretsar om de inte gjorde det. Däremot genom att använda sig av sociala medierna kunde våra informanter känna sig inkluderade bland sina vänner och ha ett tryggt socialt nätverk vilket de inte kände sig ha utan sociala medier.

En stor del av våra informanter kände någon som hade blivit mobbad eller hade själv blivit mobbad på internet. Mobbning på sociala medier förekommer ofta och är svårt att göra någonting åt efter som vem som helst kan skriva vad som helst anonymt till den andra. För att en person ska känna sig socialt integrerad så har man i samhället utvecklat olika typer av sociala band och metoder, så som till exempel sociala nätverk, mellan en

individ eller en grupp. Enligt Madsen (2006, s. 135–140) så består sociala band som består av bestämda sociala regler som knyter personen till det sociala systemet. Då systemet skrotar de bestämda sociala reglerna och normerna så uppstår det problem för den enskilda medlemmen. Madsen anser att då den sociala modellen bryts kan marginalisering och utstötning förklaras med att det sociala systemet inte klarar av att uppehålla sina normer för de enskilda medlemmarna. Detta kan göra att den enskilda individen känner sig utanför och i det långa loppet kan detta utvecklas vidare till psykisk ohälsa. En individs förväntan är att alla grupper, gemenskaper eller sociala system existerar sida vid sida med de egna värdesystemen. Det visar sig att på de sociala medierna har inte alla som deltar samma värderingar vilket orsakar problem. Då en modell integreras i samhället kompliceras situationen eftersom arbetsmarknaden, familjelivet och samhällets kulturella sociala liv har alla egna värderingar och förväntningar. Detta fenomen försvårar även sociala mediernas möjlighet att integrera gemensamma regler för alla som använder sig av sociala medier. Detta kommer fram i vår undersökning då respondenterna berättar att de själva eller någon i deras vänskrets upplevt att de blivit utsatta för mobbning genom sociala medier. Detta är ett bra exempel på att reglerna inom integreringen av de sociala medierna inte uppfyller allas önskningar och förväntningar. (Madsen 2006, s. 135–140)

De tidigare forskningar som vi tog upp i vår faktagrund för arbetet berättade för oss att de som spenderar mer tid på sociala medier hade större chans att lida av depression, dåligt självförtroende och avundsjuka. Ångest var också något som hade en signifikant koppling med tiden spenderat på sociala medier. I vårt resultat kunde vi se att nästan alla ansåg att sociala medier påverkar deras vardagsliv och en stor del berättade också att de känt sig stressade och/eller pressade på grund av sociala medier. I de tidigare forskningarna kom det även fram att de som lägger mer tid på sociala medier oftare känner sig isolerade. Detta kunde vi också se i vår undersökning då en stor del av respondenterna berättade att de någon gång känt sig utanför och exkluderade på grund av sociala medier. Sådana situationer kan till exempel ha varit då man sett bilder från då ens kompisar gör något tillsammans och man själv inte varit bjuden.

8 DISKUSSION

I detta kapitel kommer vi att diskutera vår metod samt vårt resultat. I metoddiskussionen kommer vi att föra fram tankar kring den kvantitativa forskningsmetoden som vi använt oss av, samt praktiska aspekter relaterade till vår arbetsprocess. I resultatdiskussionen kommer vi att lyfta fram aspekter kring resultatets generaliserbarhet, trovärdighet och användbarhet. Vi kommer även att fundera på om vi genom resultatet nått syftet med vårt arbete och om vi fått svar på vår forskningsfråga. Slutligen kommer vi att sammanfatta vårt resultat samt fundera på vad man möjligen skulle kunna forska vidare i inom detta ämne.

8.1 Metoddiskussion

Vi valde att göra en empirisk kvantitativ undersökning för vårt arbete. Vi valde denna metod eftersom vi ansåg att det var det mest relevanta sättet att få aktuell information om unga vuxnas användande av sociala medier på ett brett plan. Vi ville även konkret prova på att göra en enkät, skicka ut den och analysera den, så valet av metod var relativt enkelt.

Till en början var vi lite oroliga hur och om vi skulle få tillräckligt med respondenter till vår enkät, men när vi hittade snöbollsmetoden kände vi att vi kommer att få tillräckligt med respondenter. Vårt mål var i början att få 50–100 personer att svara på vår enkät och sist och slutligen fick vi 232 personer, som vi är väldigt nöjda med. Då antalet respondenter var såhär stort, kände vi att vi bättre kunde tillämpa resultatet på en generell nivå.

Att konstruera själva enkäten var väldigt roligt och givande men samtidigt krävande. Vi förstod genast att svaren på enkäten måste svara på vår forskningsfråga och med hjälp av det också nå vårt syfte. Det var alltså viktigt att välja de rätta frågorna samt formulera dem på rätt sätt. Vi bollade länge med olika idéer före vi var nöjda med resultatet. Vi testade även enkäten på några kompisar för att få säkerhet om att resultatet blir det bästa möjliga. Sist och slutligen blev enkäten väldigt lyckad och vi kände att vi fick de svar vi behövde för att gå vidare i arbetet.

Metoden visade sig alltså vara en lämplig metod för vårt arbete, syftet och forskningsfrågan.

8.2 Resultatdiskussion

Syftet med vårt arbete var att ta reda på hur unga vuxna i Finland använder sociala medier och hur de tror att sociala medier påverkar deras psykiska hälsa. Vi anser att vi genom det material vi samlat in nått detta syfte. Vi har fått reda på att unga vuxna i Finland använder sociala medier flera gånger i dagen och att de använder flera olika sociala medier. Vi har även fått information om varför de använder sociala medier och hurdana tankar de har kring deras egen användning av sociala medier och dess påverkan på dem.

Den centrala frågeställningen för vårt arbete löd *Hurdan inverkan tror unga vuxna att sociala medier har på deras psykiska hälsa?* och gick mycket in med vårt syfte. Vi anser att vi i vår analys har fått svar på den här frågan och kunnat redovisa för resultatet. Unga vuxna är själv medvetna om att de påverkas av sociala medier och att sociala medierna är en stor del av deras vardag. Nästan alla trodde att sociala medier kan leda till depression och/eller andra psykiska problem och genom våra frågor fick vi en omfattande inblick i olika områden gällande unga vuxnas psykiska hälsa.

Vi funderade även på svagheter med arbetet. Det att vi spred arbetet främst via Facebook gjorde att största delen av de som svarade på enkäten också använde sig av Facebook mer eller mindre regelbundet. Om vi hade spridit enkäten via någon annan plattform hade kanske resultatet kunnat se annorlunda ut och då skulle kanske till exempel inte en lika stor del av respondenterna använda sociala medier regelbundet. Av alla respondenter var bara cirka en sjättedel män och resten kvinnor och detta kan vi se som en svaghet. Om det hade varit mera jämt av kvinnor och män skulle resultatet vara lättare att generalisera, medan det nu främst gäller unga kvinnor. Man kunde till exempel tolka detta så att det är fler kvinnor än män som använder Facebook och att urvalet av respondenter kanske varit bättre ifall vi använt oss av någon annan kanal för att dela enkäten. Också det att vår enkät främst bestod av slutna frågor kunde vi se som en svaghet. Många ville tydligt öppna dessa mera i de öppna frågorna och berätta mera om sina egna

tankar. Om vi hade haft flera öppna frågor och en möjlighet att berätta mer ingående skulle vårt resultat kunnat vara mycket mer ingående och mer detaljerat. Dock skulle detta också kunna ses som en styrka att vi kunnat begränsa arbetet till en viss del och inte gjort det alldeles för ingående för oss själva.

8.3 Sammanfattning och förslag på fortsatt forskning

Sammanfattningsvis kunde man säga att vi har lyckats med vårt arbete och vår undersökning. Vi har fått relevant information om unga vuxna och deras användning av sociala medier och på ett relevant sätt kunna reflektera över det resultat vi fått. Trots vissa begränsningar i arbetet anser vi ändå att vi nått det huvudsakliga syftet.

Inom detta ämne finns det fortfarande mycket att studera i och det resultat vi fick från vår enkät kunde också bearbetas mycket längre. Möjligheterna med vårt material är många och vi har endast skrapat på ytan av det. Med hjälp av olika statistikprogram kunde man lätt räkna ut till exempel korrelationer från materialet och nå en ny nivå av information. Vi har själva valt att inte gå in djupare i vårt material, eftersom vi anser att vi redan med att analysera de enskilda svaren har fått tillräckligt med material för vårt arbete och för att få svar på vår forskningsfråga.

KÄLLOR

- Arcada. 2012. God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada, Helsingfors. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad: 2.2.2017
- Aroseus, Frida. 2013, *Stress*. Tillgänglig: <https://lattattlara.com/klinisk-psykologi/stress/> Hämtad: 31.10.2017
- Borge, Anne Inger Helmen. 2011, *Resiliens: Risk och sund utveckling*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur, 258 s.
- Dahl, Robin. 2002, *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Uppsala: Landstinget i Uppsala län, 89 s.
- Dunderfelt, Tony. 2011, *Elämäkkaaripsykologia*. Sanoma Pro Oy, 214 s.
- ebrand Suomi Oy. 2016, *SoMe ja Nuoret 2016*, Tillgänglig: www.ebrand.fi/somejanuoret2016/ Hämtad: 27.10.2016
- Ejlertsson, Göran. 1996, *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*, Lund: Studentlitteratur, 134s.
- Google. 2014, Sekretesspolicy, Tillgänglig: <https://www.google.com/intl/sv/policies/privacy/> Hämtad: 3.2.2017
- Helmut, Appel; Crusius, Jan & Gerlach, Alexander L. 2015; Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 34, Nr. 4, s.277–289, EBSCO, Hämtad: 27.10.2016
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring, Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.
- Jönhill, Jan Inge. 2012, *Inklusion och exklusion; En distinktion som gör skillnad i det mångkulturella samhället*. Malmö: Liber AB, 216 s.
- Lundgren, Sofia & Nilsson, Bo. 2012, *Mitt i metoden, kulturvetenskapliga reflektioner*. Umeå universitet, 166 s. Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:559297/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 28.10.2017
- Madsen, Bent. 2006 *Socialpedagogik, Integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur, 301 s.
- Nationalencyklopedin. 2016, *sociala medier*, Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier> Hämtad: 28.12.2016

- PAD. 2016, *ABOUT PAD PROJECT*, Tillgänglig: <http://www.padproject.eu/2016/06/positive-attitude-development-pad.html> Hämtad: 12.2.2017
- Patel, Runa & Davidson, Bo. 2014 *Forskningsmetodikens grunder*, Lund: Studentlitteratur AB, 149 s.
- Primack, Brian; Shensa, Ariel; Sidani, Jamie; Whaite, Erin; Liu yi, Lin; Rosen, Daniel; Colditz, Jason; Radovic, Ana & Miller, Elizabeth. 2017, Social Media Use and Perceived Social Isolating Among Young Adults in the U.S., *American Journal of Preventive Medicine*. Tillgänglig: [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(17\)30016-8/pdf](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30016-8/pdf) Hämtad: 19.10.2017
- Raitasalo, Raimo & Maaniemi, Kaarlo. 2009 *Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat nuorille yhä enemmän sairauspoissaoloja*. Sosiaalivakuutus 4/09, s. 22-24
- Seppänen, Janne & Väliaverronen, Esa. 2014 *Mediesamhället*, Vanda: Hansaprint Oy, 213 s.
- Sidani, Jaime E.; Shensa, Ariel; Hoffman, Beth; Hanmer, Janel & Primack Brian A. 2016, The Association between Social Media Use and Eating Concerns among US Young Adults, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, Nr. 116, s. 1465–1472. Science Direct, Hämtad: 27.10.2016
- Socialstyrelsen. 2013. *Psykisk ohälsa bland unga, under rapport till barns och ungas hälsa, vård och omsorg*. 37s. Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf> Hämtad: 2.2.2017
- Statens offentliga utredningar. 2006. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa, analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Edita Sverige. 375 s. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/49b70f/contentassets/c403f046f8e14884891297c24ee5814a/ungdomar-stress-och-psykisk-ohalsa---analyser-och-forslag-till-atgarder-sou-200677> Hämtad: 28.10.2017
- Steers, Mai-Ly N.; Wickham, Robert E. & Acitell, Linda K. 2014, Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 33, Nr. 8, s. 701–731. EBSCO, Hämtad: 27.10.2016
- Suntarbetsliv. 2006. Tillgänglig: www.suntarbetsliv.se, Hämtad: 2.2.2017
- Vannucci, Anna; Flannery, Kaitlin M. & McCauley Ohannessian, Christine 2016, Social media use and anxiety in emerging adults, *Journal of Affective Disorders*, Nr. 207, s. 163–166. Science Direct, Hämtad: 27.10.2016
- Åsberg, Marie; Grape, Tom; Krakau, Ingvar; Nygren, Åke; Rodhe, Margareta; Wahlberg Anders & Währborg Peter 2010, Stress som orsak till psykisk ohälsa, *Läkartidningen*, Vol. 107, Nr. 19–20, s. 1307–1310 Tillgänglig:

http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/lkt1019s1307_1310.pdf
Hämtad: 31.10.2017

BILAGOR

Informationsbrev

22.2.2017 INFORMATIONSBREV

Enkät om psykisk ohälsa och sociala medier

Hej!

Vi är två tredje årets socionomstuderande från Yrkeshögskolan Arcada och vi skriver vårt examensarbete om unga vuxna och sociala medier kopplat till den psykiska hälsan. Vårt syfte är att genom denna enkät ta reda hur unga vuxna tror att sociala medier påverkar deras psykiska hälsa.

Vi skickar vidare enkäten via e-post och Facebook åt 18–29 åriga unga vuxna och försöker på så sätt få så många relevanta svar som möjligt. Vi hoppas att du vill ta dig tid att svara på frågorna. Svaren från den här enkäten kommer att användas endast för det här examensarbetet och svaren kommer att behandlas konfidentiellt och du är helt anonym. Att fylla i enkäten uppskattas ta cirka 5 minuter.

Frågeformuläret kommer att vara öppen mellan 20.3.2017 och 2.4.2017.

Länk till enkäten: <https://goo.gl/forms/tufgLldC22wsC87R2>

Om du har några frågor gällande enkäten, ta gärna kontakt.

Rémo Berg, studerande

remo.berg@arcada.fi

Mina Tilander, studerande

mina.tilander@arcada.fi

Eivor Söderström, handledare för examensarbetet

eivor.soderstrom@arcada.fi

Tack på förhand för ditt svar!

Med vänliga hälsningar,

Rémo Berg och Mina Tilander

Enkät

Sociala medier och psykisk hälsa

Hej!

Vi är två tredje årets socionomstuderande från Yrkeshögskolan Arcada och vi skriver vårt examensarbete om unga vuxna och sociala medier, kopplat till den psykiska hälsan. Vårt syfte är att genom denna enkät ta reda hur unga vuxna tror att sociala medier påverkar deras psykiska hälsa.

Vi skickar vidare enkäten via e-post och Facebook åt 18–29 åriga unga vuxna och försöker på så sätt få så många relevanta svar som möjligt. Vi hoppas att du vill ta dig tid att svara på frågorna. Svaren från den här enkäten kommer att användas endast för det här examensarbetet och svaren kommer att behandlas konfidentiellt och du är helt anonym. Du har också rätten att avbryta deltagandet när som helst, utan att ange någon orsak.

Att fylla i enkäten uppskattas ta cirka 5 minuter och enkäten kommer att kunna besvaras mellan 27.3.2017 och 9.4.2017.

Om du har några frågor gällande enkäten, ta gärna kontakt.

Rémo Berg, studerande
Mina Tilander, studerande

remo.berg@arcada.fi
mina.tilander@arcada.fi

Eivor Söderström, handledare för examensarbetet

eivor.soderstrom@arcada.fi

Tack på förhand för ditt svar!

Med vänliga hälsningar,
Rémo Berg och Mina Tilander

*Obligatorisk

1. Alder *

Markera endast en oval.

- ☐ under 18 Sluta fylla i detta formulär efter den sista frågan i detta avsnitt.
- ☐ 18-20
- ☐ 21-25
- ☐ 26-29
- ☐ över 29 Sluta fylla i detta formulär efter den sista frågan i detta avsnitt.

2. Kön *

Markera endast en oval.

- ☐ Kvinna
- ☐ Man
- ☐ Övrigt: _____

3. Vilka sociala medier använder du regelbundet? *

Markera alla som gäller.

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Whatsapp
- ☐ Snapchat
- ☐ Youtube
- ☐ Twitter
- ☐ Övrigt: _____

4. Hur ofta använder du dig av sociala medier? *

Markera endast en oval.

- ☐ Flera gånger per dag
- ☐ En gång per dag
- ☐ Några gånger i veckan
- ☐ Mer sällan
- ☐ Aldrig

5. Varför använder du sociala medier?

Markera alla som gäller.

- ☐ Hålla kontakt med vänner
- ☐ Få nya vänner
- ☐ Dela med mig av mitt liv
- ☐ Ta del av andras liv
- ☐ Övrigt: _____

6. Upplever du att sociala medier påverkar ditt vardagsliv?

Markera endast en oval.

- ☐ Ja, mycket
- ☐ Ja, lite
- ☐ Nej

7. Har du ändrat på dina levnadsvanor på grund av något du sett på sociala medier? På vilket sätt i så fall?

8. Hur mycket stress har du upplevt på grund av sociala media?

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket

9. Ha du känt press på grund av något av dessa?

Markera alla som gäller.

- ☐ Att lägga upp bilder på dig själv
- ☐ Att vem som helst kan nå dig
- ☐ Att vem som helst kan hitta information om dig
- ☐ Att se andras "perfekta" liv
- ☐ Att inte hinna med allt som händer på sociala medier
- ☐ Övrigt: _____

10. Upplever du att du känt dig nedstämd på grund av sociala medier?

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Nej, inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jo, mycket

11. Hur mycket upplever du att sociala medier påverkar din koncentrationsförmåga?

Till exempel på jobbet eller i skolan.

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket

12. Hur upplever du att sociala medier påverkar din syn på hur du borde se ut?

Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket

13. Har dina ätvanor påverkats av sociala medier?

Till exempel hur ofta du äter, vad du äter och varför du äter det som du äter.

Markera endast en oval.

- ☐ Ja, positivt
- ☐ Ja, negativt
- ☐ Nej

14. Har du någon gång känt dig utanför på grund av sociala medier?

Till exempel om du inte varit bjuden någonstans där dina kompisar varit.
Markera endast en oval.

	1	2	3	4	5	
Aldrig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mycket ofta

15. Har du blivit mobbad via sociala medier?

Markera endast en oval.

☐ Ja
☐ Nej

16. Har någon du känner blivit mobbad via sociala medier?

Till exempel vänner eller släktingar.
Markera endast en oval.

☐ Ja
☐ Nej

17. Tror du att sociala medier kan leda till depression och/eller andra psykiska problem?

Markera endast en oval.

☐ Ja
☐ Nej
☐ Vet inte

18. Finns det något annat du vill tillägga?
